

# Trabajo Fin de Grado

## Magisterio en Educación Primaria

ReActivate: una propuesta de recreos activos en un  
Colegio Rural Agrupado (CRA).

ReActivate: A purpose of “active playgrounds” in  
Rural School (CRA).

Autor

Marcos Gracia Pérez

Directora

Marta Rapún López

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca

2021/2022

## ***Resumen***

La actividad física tiene un papel muy importante en la salud de niños y adolescentes. Hoy en día, numerosos estudios indican que la mayoría de los niños incumplen las recomendaciones propuestas de actividad física. Por este motivo, en la escuela se tratará de fomentar la actividad física.

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, se ha realizado una fundamentación teórica sobre la actividad física, donde se han determinado los beneficios, recomendaciones y las enfermedades causadas por la inactividad física. También, se destaca la importancia que tienen los centros escolares, más concretamente el área de Educación Física, para la promoción de la actividad física. Asimismo, se determinan numerosos proyectos con el objetivo de fomentar la actividad física en los centros escolares.

El propósito de este Trabajo de fin de Grado es diseñar, analizar y evaluar una propuesta de innovación de recreos activos, en un tercer ciclo de un colegio rural agrupado. El objetivo principal del proyecto es aumentar el nivel de actividad física durante el horario del recreo escolar.

***Palabras clave:*** Actividad física, recreo, Educación Física, salud, alumnado.

### ***Abstract***

Physical activity has an important role in the health of children and teenagers. Nowadays, many studies indicate that most children do not comply with the proposed recommendations of physical activity. For this reason, the school will try to encourage physical activity on them.

Throughout this Final Degree Project, a theoretical revision has been carried out about physical activity which determined benefits, recommendations and diseases caused by physical inactivity. As well, it indicates the importance of schools, specifically, Physical Education (PE), for the promotion of physical activity. Furthermore, some projects are determined with the aim of promoting physical activity in schools.

The purpose of this Final Degree Project is to design, analyse and assess an innovation proposal for “active playgrounds” in the third cycle of primary school in a Clustered Rural School (CRA schools). The main objective of this Project is to increase the level of physical activity during the playground.

***Keywords:*** Physical activity, Playground, Physical Education, health, students.

## INDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Introducción.....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>2. Justificación.....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>3. Marco teórico.....</b>  | <b>4</b>  |
| 3.1 Importancia de la actividad física y niveles en edad escolar.....   | 4         |
| 3.2 Recomendaciones de actividad física en la edad escolar.....         | 6         |
| 3.3 Enfermedades causadas por la inactividad física.....                | 6         |
| 3.4 Promoción de actividad física en centros escolares.....             | 9         |
| 3.4.1 Promoción de actividad física en el área de Educación Física..... | 9         |
| 3.4.1.1 Horario lectivo del área de Educación Física.....               | 10        |
| 3.5 Proyectos de promoción de la actividad física y salud.....          | 11        |
| 3.5.1 Recreos escolares.....  | 12        |
| 3.5.1.1 Beneficios de los recreos escolares.....                        | 13        |
| 3.5.1.2 Tipos de recreos escolares.....                                 | 14        |
| 3.5.1.3 Recreos Activos.....  | 15        |
| <b>4. Propuesta de innovación.....</b>                                  | <b>18</b> |
| 4.1 Introducción de la propuesta.....                                   | 18        |
| 4.2 Proyecto: Recreos activos.....                                      | 18        |
| 4.3 Contextualización.....  | 19        |
| 4.3.1 Centro.....   | 19        |
| 4.3.2 Rol del profesorado.....  | 21        |
| 4.4 Objetivos.....  | 22        |
| 4.5 Contenidos.....   | 23        |
| 4.6 Recursos .....  | 24        |
| 4.6.1 Recursos materiales.....  | 24        |
| 4.6.2 Recursos personales.....  | 24        |
| 4.6.3 Espacio.....  | 25        |
| 4.7. Secuenciación.....   | 25        |
| 4.8. Fases.....   | 27        |
| 4.9. Sesiones.....  | 28        |
| 4.10. Evaluación.....   | 30        |
| <b>5. Análisis y resultados de los cuestionarios de evaluación.....</b> | <b>31</b> |
| 5.1. Cuestionario 1.....  | 31        |

|   |           |
|---|-----------|
| 5.2. Cuestionario 2.....                | 33        |
| <b>6. Discusión.....</b>                | <b>48</b> |
| <b>7. Limitaciones del trabajo.....</b> | <b>51</b> |
| <b>8. Conclusiones.....</b>             | <b>52</b> |
| <b>9. Bibliografía.....</b>             | <b>54</b> |
| <b>10. Anexos.....</b>                  | <b>60</b> |

## **AGRADECIMIENTOS**

Durante la realización del Trabajo de Fin de Grado, personalmente, quiero agradecer el apoyo y la ayuda a varias personas que me han ayudado y facilitado las cosas a lo largo de este proyecto.

En primer lugar, a mi familia, ya que son las personas con las que más tiempo comparto y las que me han animado durante toda la elaboración del trabajo.

En segundo lugar, al profesorado del CRA Orba, donde he realizado las prácticas de la mención de Educación Física, ya que sin su incondicional ayuda, no hubiera sido posible la elaboración de esta propuesta.

En tercer lugar, al alumnado del centro, ya que han sido participes en la puesta en práctica del proyecto y gracias a su motivación y a su numerosa participación ha sido posible llevar a la práctica el proyecto.

Por último, a mi tutora del Trabajo de Fin de Grado, Marta Rapún, quien ha estado siempre a mi disposición, ayudándome y aportándome las indicaciones para la mejora. Sin duda, sin su ayuda constante no hubiera sido posible la realización de este trabajo.

## **1. Introducción.**

En el presente Trabajo de Fin de Grado se va a llevar a cabo una propuesta de recreos activos para un colegio rural agrupado, en los cursos de 5º y 6º, es decir, en el tercer ciclo de Educación Primaria. Esta propuesta, una vez diseñada, se va a llevar a la práctica y posteriormente, se va a realizar un análisis para tener en cuenta la opinión del alumnado, y de esta manera, poder mejorar la propuesta.

Esta propuesta se lleva a cabo debido a las pocas horas lectivas que tiene el área de Educación Física para así, tratar de alcanzar las recomendaciones propuestas por la Organización Mundial de la Salud. Por ello, se recurre a los horarios lectivos como el recreo, para tratar de alcanzar estas recomendaciones.

En primer lugar, antes de implementar la dinámica de los recreos activos, se va a realizar un cuestionario con el alumnado con el objetivo de conocer los conocimientos que tienen acerca de este tipo de proyectos y para conocer las distintas actividades que realizan durante el tiempo de recreo. De este modo, el principal propósito del proyecto es aumentar la actividad física del alumnado a través del recreo.

En cuanto a los objetivos de dicho trabajo son los siguientes:

- Investigar y conocer acerca de los recreos activos a través de autores que investigan este tipo de proyectos.
- Diseñar una propuesta de recreos activos para el tercer ciclo de un colegio rural agrupado.
- Poner en marcha la propuesta de recreos activos en el tercer ciclo de un colegio rural agrupado.
- Evaluar el proyecto con la ayuda de un cuestionario, donde el alumnado será el protagonista y determinará si el proyecto requiere de mejoras.

Ya determinados los objetivos, el presente trabajo va a comenzar con una fundamentación teórica sobre la importancia de la actividad física en niños y adolescentes. También se determinará la importancia que tienen los centros escolares, especialmente el área de Educación Física, en la promoción de la salud y de la actividad física.

## 2. Justificación.

Para justificar mi Trabajo de Fin de Grado, me centraré en varios puntos de vista. Estos, serán: social, legislativo, educativo y personal.

En primer lugar, desde una justificación **social** del tema escogido, se debe a la importancia de la actividad física en la sociedad así como los beneficios en la socialización entre los niños y niñas. De hecho, Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) hacen referencia a un estudio realizado por Teixeira y Kilanoski (2003) en el que se realizaron varios cuestionarios a familias de alumnado escolarizado en escuelas deportivas donde se les preguntó por los motivos por los que apuntaban a sus hijos e hijas a estas actividades y la mayoría de los sujetos que respondieron la encuestas afirmó que el deporte mejoraba los procesos de socialización en sus niños y niñas.

Por ello, se demuestra que el deporte desde edades tempranas tiene múltiples beneficios. Además, “en 2018, la Asamblea Mundial de la Salud acordó una meta mundial para reducir la inactividad física en un 10% para el año 2030 y alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)” (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Desde un punto de vista **legislativo**, cabe mencionar la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la que se determina en el artículo 17, la importancia del siguiente objetivo: Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Respecto a una justificación desde el punto de vista **educativo**, se puede determinar que se espera que las clases de Educación Física promuevan estilos de vida activos y contribuya a adquirir hábitos saludables de modo que se promueva una educación activa de la actividad física (Ahrabi-Fard y Matvienko, 2005).

En último lugar, la justificación **personal**, es decir, los aspectos que me han llevado personalmente a realizar mi Trabajo de Fin de Grado sobre la temática de la promoción de la actividad física mediante los recreos activos ha sido el de volver a incorporar uno de los proyectos que se llevaba a cabo en el centro donde comencé y completé mi etapa educativa. Este proyecto estaba relacionado con la mención de Educación Física y por ello, de la



promoción de la actividad física y salud. Sin embargo, dejó de realizarse el curso 2019/2020 como consecuencia de la pandemia por razones sanitarias.

Para finalizar, dado que mi principal interés giraba en torno a la actividad física y su desarrollo en el ámbito educativo, me pareció interesante llevar a cabo el proyecto de innovación acerca de los recreos activos ya que, además de ser un tiempo donde el alumnado puede jugar y disfrutar, tiene beneficios e impulsa iniciativas saludables en el centro. De este modo, mi intervención en el centro sería significativa e impulsaría de nuevo estas alternativas promotoras de la salud en el tiempo de recreo.

### **3. Marco teórico.**

#### **3.1. Importancia de la actividad física y niveles de actividad física en edad escolar.**

Hoy en día, la actividad física ha demostrado tener mucha importancia en la salud de los niños, ya que, como dice Moreno (2008), es “sumamente beneficiosa en la prevención de enfermedades, desarrollo y rehabilitación de la salud”. Además, tal y como indica la Organización Mundial de Salud (2020) la actividad física se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. También, Moreno (2008) afirma que la actividad física además de prolongar la esperanza de vida tiene numerosos beneficios tanto físicos, psicológicos y sociales.

En cuanto a los beneficios mencionados anteriormente, Devis y Cols (citados por López-Miñarro, 2009) señalan efectos físicos entre los que se encuentran la mejora del funcionamiento de distintos sistemas corporales, así como la prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas. Asimismo, efectos psicológicos como la prevención, el tratamiento de alteraciones psicológicas y la mejora del autocontrol. Además, Márquez (2013) en su estudio de beneficios psicológicos de la actividad física también destaca efectos psicológicos como la ayuda a incrementar la autoestima, reducir comportamientos peligrosos, ayudar al desarrollo del pensamiento abstracto y sobre todo aumentar la capacidad de concentración.

También, se pueden encontrar beneficios sociales como la mejora del rendimiento académico.

Para finalizar los beneficios de la actividad física, cabe destacar los señalados por la Organización Mundial de la Salud (2020) que indica que la actividad física en los niños mejora el estado físico, la salud cardiometabólica, la salud ósea, los resultados cognitivos, la salud mental y, por último, la reducción de la adiposidad.

A continuación, se va a hablar de los niveles de actividad física en la edad escolar. Estos niveles de actividad física vienen determinados por numerosos estudios. Asimismo, estos estudios están determinados por el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física que se mencionará posteriormente.

En primer lugar, el estudio de Calvo (2014), muestra que los niveles de actividad física de niños con edades que oscilan entre 6 y 12 años, son superiores a los 60 minutos de actividad física moderada vigorosa recomendados, donde se puede ver que hay una diferencia entre ambos géneros, indicando que los chicos realizan más actividad física que las chicas, dando lugar así a una diferencia de unos 12 minutos aproximadamente.

Un segundo estudio, llevado a cabo por Denker et al. (2006), realizado con niños suecos con edades comprendidas entre 8 a 11 años, demuestra que todos los niños alcanzan las recomendaciones propuestas de actividad física, pero remarca que los niños realizan un 22% más de actividad física que las chicas.

Por último, mencionar otro de los estudios realizados en los que se cumplen las recomendaciones de la actividad física. Este estudio, denominado OPACA, fue llevado a cabo por Cano et al. (2010) y se indica que de aquellos niños y niñas con edades entre 11 y 14 años de edad, el 71,5% de ellos eran activos o muy activos. No obstante, se determinó que la actividad física de los chicos era superior a la realizada por las chicas.

Para contrastar estos estudios mencionados, por otro lado, se va a hablar de otros estudios realizados cuya conclusión final determina que los niños y niñas no alcanzan las recomendaciones de actividad física.

Así pues, cabe mencionar el estudio de Calahorra et al. (2014) quienes indican el preocupante incumplimiento de las recomendaciones de la actividad física de los niños y niñas en la edad escolar, que continúa siendo inferior en el caso de las chicas. Además, en dicho estudio se remarca la importancia de conseguir y lograr que se promueva la actividad física en el género femenino.

Un segundo estudio, llevado a cabo por Montil et al., (2004), realizado con edades comprendidas entre 10 y 13 años de edad. Este estudio indica que tan solo el 23,3% de los niños y niñas comprendidas en estas edades, cumplen con las recomendaciones de actividad física. Este dato refleja la cantidad de sedentarismo en la que hay en la población infantil.

En último lugar, Humberto et al. (2015), en su estudio FUPRECOL indican que únicamente el bajo porcentaje de 36,9% de los niños y niñas cuyas edades oscilan entre los 9 y los 17 años, cumplen con las recomendaciones de actividad física. En cambio, el resto, es decir, el 63,1% de niños y niñas entre estas edades no cumple con las mismas, demostrando así, que en las actuales generaciones que se encuentran en edad escolar, abunda la inactividad física,

lo que supone un problema y un desencadenante de posteriores enfermedades y dificultades en la salud, aunque de esto se hablará más adelante.

### **3.2. Recomendaciones de la actividad física en edad escolar.**

A continuación, se va a hablar de las recomendaciones de actividad física en las edades que oscilan entre 5 y 17 años de edad, siendo la principal promotora, la Organización Mundial de la Salud.

La Organización Mundial de la Salud (2020) señala tres recomendaciones en las edades mencionadas anteriormente.

En primer lugar, señala que se debería realizar un promedio de 60 minutos de actividades moderadas a intensas, siendo principalmente actividades de tipo aeróbico, a lo largo de la semana.

En segundo lugar, al menos tres días a la semana, se deberían realizar actividades aeróbicas intensas con el objetivo de fortalecer los músculos y huesos. De este modo, Physical Activity (2020) señala que, para favorecer el fortalecimiento de los músculos, se recomienda realizar actividades como trepar o flexiones de brazos con una duración de 60 minutos. Asimismo, para el fortalecimiento de los huesos se recomienda realizar actividades como saltar o correr, con un periodo de tiempo similar a las actividades para mejorar los músculos.

En tercer y último lugar, se debería limitar el tiempo que se pasa frente a las pantallas, es decir, reducir el ocio pasivo y las horas que se pasan con las nuevas tecnologías. Además, universidades como la de Guayaquil (2019) y la Asociación de Pediatría Española (2022), relacionan el sedentarismo con el tiempo de ocio pasivo, de modo que asocian que, aquellos niños y niñas que pasan mucho tiempo delante de las pantallas, terminan sufriendo de esta manera el tiempo de actividad física.

### **3.3 Enfermedades causadas por la inactividad física**

Una vez que se conocen todas aquellas recomendaciones de actividad física beneficiosas para la salud, se va a hablar del gran principal problema causado por la inactividad física, es decir, por el incumplimiento de estas recomendaciones, además de las enfermedades y repercusiones que pueda tener en la salud.

El principal problema causado por la inactividad física es el sedentarismo. El sedentarismo, tal y como nos indica Álvarez (2010) se define como “la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres veces por semana”. Este problema, según la Organización Mundial de la Salud va en aumento cada año, provocando un gran número de problemas, en niños y adolescentes, tanto físicos, intelectuales y emocionales, y siendo uno de los principales factores de riesgo de mortalidad.

Gracias a García Matamoros (2019), se pueden conocer los problemas mencionados anteriormente. En cuanto a los problemas intelectuales se pueden encontrar la disminución en el rendimiento intelectual, concentración y atención, e incluso pueden provocar trastornos del sueño. Asimismo, los problemas emocionales pueden dar lugar a alteraciones del estado de ánimo como pueden ser la disminución de la autoestima, la timidez, depresión, estrés, entre otros. Por último, entre los problemas físicos destacan la obesidad, el sobrepeso, enfermedades coronarias, colesterol alto, trastornos del sistema inmune, diabetes. También, debido a este problema se tiende a crear hábitos de vida poco saludables, como el consumo de drogas (marihuana, anfetaminas, tranquilizantes, tabaco, alcohol, entre otros).

Se puede determinar que, entre los problemas más comunes en los niños y adolescentes se encuentra el aumento de la adiposidad, es decir, el aumento y acumulación de grasa en el cuerpo. Todo ello, puede acarrear dificultades o problemas relacionados con la salud cardiometabólica, la aptitud física, así como dar lugar a comportamientos sociales deficientes o una menor duración y calidad del sueño (Organización Mundial de la Salud, 2020).

De tal manera, tanto la obesidad como el sobrepeso, son causadas por el sedentarismo. La Organización Mundial para la Salud (2021) define a estas dos enfermedades como “una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”.

Cabe destacar, que la Organización Mundial de la Salud (2020) afirma que este problema se debe a que cada vez más personas utilizan el transporte motorizado, el uso de las pantallas, tanto para el trabajo, educación y actividades recreativas. En la sociedad actual, tal es el peso de los problemas del sedentarismo, que se han llevado a cabo varios estudios relacionados con la obesidad y el sobrepeso. Entre ellos cabe mencionar los siguientes:

En primer lugar, el Estudio ALADINO (2019), un estudio que se realizó en España con el objetivo de medir la obesidad entre los niños y niñas de la población escolar de 6 a 9 años de edad. En este estudio participaron 16.665 escolares. Los resultados del estudio fueron que 4

de cada 10 de los escolares presentaban un exceso de peso, es decir, un 40,6% de los escolares. Además, dentro de este porcentaje, el 23,3% se corresponde con sobrepeso y el resto, es decir, el 17,3% con obesidad. Unos datos que exigen una actuación inmediata para reducir el exceso de peso en las edades escolares.

Un segundo estudio, llamado PASOS (2019), se basa en un estudio para conocer el estilo de vida y la salud de los niños, niñas y adolescentes españoles en las edades que oscilan entre 8 a 16 años. En el estudio participaron 6500 niños, niñas y adolescentes. Los resultados del estudio fueron que más de un 60% de los niños, niñas y adolescentes no cumplen las recomendaciones propuestas por la Organización Mundial de la Salud. Una cifra muy alta sabiendo los problemas que puede acarrear este incumplimiento de las recomendaciones.

Por último, un tercer estudio elaborado por Vaquero et al. (2019) se llevó a cabo en España, más concretamente en una población rural de Córdoba. Este estudio se realizó para conocer la obesidad en escolares de una edad comprendidas entre 6 a 16 años. En él, participaron un total de 323 alumnos. Los resultados indicaban que el 46,5% de los escolares presentaban un exceso de peso, siendo el 26,2% sobrepeso y el 22,3% obesidad. Unos datos muy altos que exigen una reducción inmediatamente a través de diferentes iniciativas de promoción de la salud.

En resumen, todos estos estudios, indican unos datos alarmantes sobre el exceso de peso que hay en la población infantil, de manera que hay que tratar de realizar algún tipo de iniciativa para la reducción de estos números tan altos.

Por otro lado, en las últimas décadas, han cobrado especial importancia las iniciativas para prevenir estas enfermedades mediante la promoción de actividad física u salud. Tal y como indica Devís, Beltrán (2007), la etapa escolar, es el lugar perfecto para la promoción y creación de estilos de vida activos y saludables, ya que es el lugar donde los niños y adolescente pasan una gran parte de su tiempo de vigilia.

Asimismo, profesores como Mairena Sánchez (2021) “La actividad física en la escuela es crucial para garantizar el mínimo recomendado a los jóvenes” y Ahrabi-Fard, Matvienko (2005) “el incremento de la actividad física diaria, particularmente en los colegios, contribuye a la salud de los niños y tiene muchos valores educativos” afirman lo mencionado anteriormente.

### **3.4 Promoción de actividad física en centros escolares.**

Los centros educativos son lugares que resultan muy influyentes en niños y adolescentes donde se llevan cabo dos razones fundamentales para favorecer esta promoción de la salud. La primera de ellas, es a través de la escolarización obligatoria. En España, la escolarización obligatoria es de los 6 hasta los 16 años de edad, como dice la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. En segundo lugar, otra de las razones es que las edades en la etapa escolar son fundamentales para que puedan crear y desarrollar estilos y hábitos de vida saludable que perduren en un futuro (Chillón, Tercedor y Delgado, 2007).

Cabe destacar, que la actividad física puede ser promocionada de forma indirecta por cualquier tipo de profesional educativo, pero normalmente, el mayor promotor de actividad física recae sobre el área de Educación Física y, por tanto, por el docente de Educación Física.

#### ***3.4.1 Promoción de actividad física en el área de Educación Física.***

A continuación, se va a hablar de lo nombrado anteriormente sobre la promoción de la actividad física a través del área de Educación Física.

El área de Educación Física como indican Rué, Serrano (2014) es un área idónea para la promoción de la actividad física y salud, ya que tiene un gran potencial en el desarrollo de prácticas saludables y hábitos o estilos de vida saludables.

Asimismo, según el Anexo II de la Orden ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, que aprueba el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Aragón, el área de Educación Física “es un área orientada a hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida con el objetivo de ayudar al alumnado a que tengan conocimientos acerca de la actividad física y sean conocedores de los beneficios que tiene sobre la salud”. Por tanto, es una asignatura que posee un gran potencial para la promoción de la actividad física, ya que puede promocionarla a través de diferentes formas, tanto de forma directa como de indirecta, como dicen Albarca-Sos et al. (2015). En cuanto a la forma directa, es debido a su contribución por la acumulación de minutos de actividad física diaria y por mostrar experiencias satisfactorias en el mundo del deporte. Por otro lado, de una forma indirecta, las clases de Educación Física

son un gran factor para promover la actividad física fuera del aula/colegio y generar estilos de vida saludables.

Cabe destacar que uno de los objetivos principales de esta área, nombrado en el artículo 17 de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, determina: “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

Por consiguiente, hay que destacar la gran importancia del docente de Educación Física en esta área. Asimismo, siguiendo la **Orden ECD/850/2016, de 29 de julio que modifica la Orden de 16 de junio de 2014**, el docente de Educación Física es “un agente determinante en el grado de implicación de su alumno en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura.”. El docente es el encargado de generar climas de aprendizaje óptimos con el objetivo de satisfacer todas aquellas necesidades psicológicas del alumnado contribuyendo al fomento de hábitos y estilos de vida saludables.

#### ***3.4.1.1 Horario lectivo del área de Educación Física.***

Por otro lado, se va a hablar del horario lectivo del área de educación física.

La clase de Educación física según el anexo III de la ORDEN ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica 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, el área de Educación Física cuenta con un número de horas lectivas variable, ya que varía dependiendo del ciclo en el que se encuentre. Estas horas lectivas semanales son en el caso de 1º a 4º de primaria, un total de 180 minutos (3 horas) y en los cursos de 5º y 6º de primaria, un total de 135 minutos (2 horas y 15 minutos). Además, según la Orden mencionada anteriormente, una clase de Educación Física dura aproximadamente entre 45-60 minutos, variando según la disposición del centro en el que se desarrolle y el curso en donde se realice.

Siguiendo lo que indica Abarca-Sos, et al. (2015), “la Educación Física, puede contribuir al cumplimiento de las recomendaciones de práctica de AF diaria y, promover la realización de actividad física fuera de clase y ayudar a construir un estilo de vida activo”.



Tal como se ha mostrado el horario escolar anteriormente, las horas lectivas de esta área son insuficientes para alcanzar las recomendaciones propuestas por la Organización Mundial de la Salud. Por tanto, para tratar de suplir esta insuficiencia lectiva, y tratar alcanzar lo mencionado por Abarca-Sos et al. (2015) hay que buscar nuevas estrategias. Por ello, una de las formas para alcanzar estos objetivos es a través de proyectos desarrollados por el centro educativo con el objetivo de promocionar actividad física y la salud.

### **3.5 Proyectos de promoción de la actividad física.**

A continuación, se señalan varios proyectos que se llevan a cabo para promover la actividad física.

Para comenzar, los proyectos de desplazamiento activos son proyectos cuyo objetivo es que los componentes del colegio realicen el trayecto desde casa al colegio o desde el colegio a casa, andando o en bicicleta, de manera que se promueva una movilidad activa y se evite el uso de vehículos de motor. Además, aparte de tener múltiples beneficios para la salud, este tipo de caminos, puede ser efectivo para establecer nuevas relaciones sociales con otras personas ya que son caminos los cuales serán transitados por gran parte del centro (Ruiz-Ariza, et al., 2015).

Algunos ejemplos de este tipo de proyectos en España, es CAPAS-ciudad. Este proyecto se lleva a cabo en Huesca (Aragón), con el objetivo de promocionar la actividad física y mejorar los estilos de vida mediante el desplazamiento activo. He de destacar que dicho proyecto no solo se realiza en Huesca, sino que también está vigente en lugares como Tarbes, una ciudad francesa (Ayuntamiento de Huesca, 2018).

En segundo lugar, haciendo referencia a una de las primeras propuestas de este tipo de proyectos llevados a cabo en Dinamarca, es el conocido “Pedibús”. El proyecto se desarrolla en el colegio CEIP José Barcena, ubicado en Castilla – La Mancha. Este proyecto consiste en que a lo largo del recorrido hasta llegar al colegio, se establecen una serie de paradas, donde un responsable es encargado de recoger a los alumnos que se encuentren en las zonas establecidas. El responsable encargado de hacer la función de “autobús” es un profesor o familiar de algún integrante del colegio.

Otro interesante proyecto que además combina la actividad física con las nuevas tecnologías resultado así motivador para el alumnado, es el proyecto ActICvate. Tal y como señalan Fernández, Silva, Adelantado-Renau (2017), se trata de un proyecto que consiste en

hacer un seguimiento de la actividad física diaria que realiza el alumnado. Este seguimiento se realiza a través de las Tics, de forma que las familias están implicadas en dicho proyecto. De esta manera, se puede conocer las actividades que realizan como: excursiones a la montaña, a la playa, deportes que realizan, actividades extraescolares, etc.

Otro tipo de proyectos, son los proyectos medioambientales que se trata de otra nueva forma para promocionar la actividad física es a través de excursiones al medio ambiente. Este tipo de excursiones además de promocionar la actividad física también ayudan a establecer relación social y sensibilización con el medio que le rodea. Un claro ejemplo de este tipo de actividades es el que se desarrolla en el IES Diego Jesús Jiménez (Cuenca). En él, se realizan 4 salidas senderistas a los lugares más representativos de la zona de manera que además de realizar actividad física conoces nuevos lugares. Los lugares más representativos de la zona son: Albalate de las Nogueras, Cañizares, Villaconejos y Hoz de Beteta (García, Cotillas, 2013).

Por consiguiente, otra de las posibilidades para lograr incrementar el nivel de actividad física en los centros escolares, tal y como indican Pastor-Vicedo et al. (2021) es a través de los recreos escolares. Este tipo de proyectos se va a profundizar más, ya que la propuesta de innovación se trata del desarrollo de uno de ellos. Por tanto, se va a realizar una explicación más extensa que la de los proyectos nombrados anteriormente.

### ***3.5.1 Recreos escolares.***

Tal y como indican Pellegrini y Smith, citados por Arrarte (2017), el recreo se define como "un rato de descanso para los niños, típicamente fuera del edificio".

Los recreos son periodos de tiempo en los cuales los alumnos aprovechan para realizar actividades como, por ejemplo: hablar, jugar a diferentes juegos, descansar, almorzar, etc. En algunos países, el recreo puede variar e incluso hacerse hasta dos. Por ejemplo, en Alemania, es un país donde la mayoría de los colegios tienen dos recreos de duración corta durante la mañana y otro un poco más largo para la hora del almuerzo. En cambio, países como Estados Unidos, Australia y Inglaterra, es un poco diferente ya que suelen tener un recreo más breve por la mañana y un recreo un poco más largo para la hora del almuerzo. En España, tan solo tenemos un recreo de larga extensión, en el que se almuerza y se desarrolla cualquier tipo de actividad (Definista, 2017).

En el sistema educativo español, el recreo tiene una duración de 30 minutos diarios, lo que conlleva a un total de dos horas y media a la semana, siendo un gran periodo de tiempo para la práctica de actividad física moderada o vigorosa (Martínez, Aznar, Contreras, 2015).

Todas aquellas actividades que se llevan a cabo durante el recreo requieren de actividad física por parte de los alumnos. Por ello, el recreo tiene grandes beneficios sobre el alumnado.

### ***3.5.1.1 Beneficios de los recreos escolares.***

Como se ha mencionado anteriormente, los beneficios de los recreos escolares son numerosos, por ello se determinan a continuación los siguientes.

En primer lugar, el descanso, ya que, es un periodo de tiempo en donde el alumno puede descansar de toda la actividad mental de las clases anteriores y liberar toda su energía acumulada durante las clases (Vila, 2010).

El desarrollo social es otro de los beneficios, ya que, el recreo es un lugar donde los niños y niñas empiezan a interactuar de una forma libre por lo que comienzan a llevar a cabo sus habilidades sociales, su efectividad y su empatía. Además, los niños y niñas, en el recreo aprende a realizar un gran número de cosas como: cooperar con sus iguales, resolver conflictos, compartir, es decir, acciones que no se dan durante las horas lectivas (Gras y Paredes, 2009).

Otro beneficio es el desarrollo físico, puesto que, gracias a las actividades que se realizan en el recreo, los alumnos realizan abundantes movimientos, e incluso una serie de actividades que sirven para mejorar la coordinación y la musculatura de los alumnos. También, las realizaciones de actividades previenen el sedentarismo, mejorando de una manera significativa la salud del alumnado. Cabe destacar que el recreo puede llegar a suponer un alto porcentaje de tiempo de actividad física, al día, para tratar de alcanzar las recomendaciones propuestas por la Organización Mundial de la Salud (Linerós et al.2019).

Otro de los beneficios es el desarrollo cognitivo, dado que, los juegos o actividades que se llevan a cabo durante el tiempo del recreo requieren de una estimulación cognitiva por parte del alumnado. Por tanto, durante el desarrollo de este tipo de juegos se desarrollan características como la creatividad, la capacidad para resolver conflictos y el vocabulario del alumnado (Vila, 2010).

Cabe mencionar también, los beneficios en el ámbito del desarrollo emocional puesto que, durante el recreo se desprenden un gran número de situaciones emocionales provocadas por

las relaciones que se generan entre los alumnos, las cuales pueden afectar de una forma positiva. Algunas de estas situaciones son: reducir la ansiedad, mejorar el control y el manejo del estrés, fortalecer la autoestima y la relajación (Linerós et al.2019).

Por último, el beneficio de poner en práctica un aprendizaje cooperativo. En el recreo se realizan actividades en las que se requiere una cooperación o una colaboración por parte del alumno para lograr un objetivo común, mejorando de esta forma las interrelaciones del trabajo en equipo y de cada uno de los miembros del equipo (de la Barrera, et al., 2012).

Como se ha determinado a lo largo de este apartado, el recreo es un lugar y un tiempo en el colegio que tiene una gran importancia y que conlleva un importante número de beneficios sobre el alumnado. De este modo, estos beneficios ayudan a mejorar un gran número de capacidades en los niños y niñas, Sin embargo, es importante destacar que, dependiendo del tipo de recreos que se apliquen, puede influir de una forma u otra en el alumnado, logrando cosas diferentes en cada uno de ellos. Para ello, se determina el siguiente apartado mencionado los tipos de recreos escolares.

### ***3.5.1.2 Tipos de recreos escolares.***

Estos tipos de recreos señalados por García (2018) pueden ser tres tipos diferentes.

El primero, el recreo libre o vigilado, es el tipo de recreo más común de todos. Es un recreo donde todos los alumnos juegan libremente por todo el espacio. Por ello, es un tipo de recreo donde los alumnos son los protagonistas, es decir, son los que deciden a qué y con quién jugar. Asimismo, el profesorado ocupa el rol de vigilante, de que no ocurra ningún tipo de conflicto entre los alumnos o si ocurre, tratar de solucionarlo. Este tipo de organización da lugar a la relación del alumnado según sus gustos o intereses, pero tiene un gran problema también, ya que puede dar lugar a casos de marginación y exclusión.

El segundo, el recreo dirigido, es un tipo de recreo en el que el profesor actúa de organizado, es decir, el profesor es el encargado de programar todas aquellas actividades que se vayan a realizar en el recreo, siempre con una finalidad lúdica y participativa. Por ello, se realizan una serie de juegos, donde los alumnos se reparten y se delimita el espacio de juego. Estos juegos irán rotando con el paso de los días, para así, todos los alumnos lo puedan haber realizado. El tipo de agrupación en este tipo de recreo es heterogéneo, en cuanto a sexo, capacidad y procedencia. Este tipo de recreo ayuda a mejorar la convivencia y la integración, pero tiene el

problema de perder todas aquellas relaciones espontaneas que se generan en otros tipos de recreos.

El tercero y último tipo, el recreo dinámico, es un tipo de recreo donde se preparan una gran cantidad de actividades dirigidas y vigiladas por el profesorado, en las cuales los alumnos tienen una libre elección para jugar. Estas actividades son muy numerosas y de diferentes modalidades como: juegos de mesa, juegos de equipos, actividades deportivas, etc.

En cuanto a estos tres tipos de recreos, el más común es el recreo libre pero tal y como indica García (2018) el recreo dirigido es el más beneficioso por varios motivos. El primero de ellos es sobre la convivencia, ya en este tipo de recreos disminuye el número de conflictos y las situaciones de acoso. Otro de los motivos es por la integración y participación del alumnado, porque en el recreo dirigido se realizan actividades de un componente bajo en competitividad, de forma que muchos de los alumnos se decantan por este tipo de actividades.

Asimismo, García (2018), llega a la conclusión que la mejor forma de recreo sería una mezcla de los dos tipos de recreos, en el que hubiera una zona de recreo dirigido y otra zona libre, donde los alumnos pudieran jugar a lo que ellos quieran. De ahí, de la mezcla de ambos recreos, surgen los recreos llamados “Recreos Activos”.

### ***3.5.1.3 Recreos Activos***

Tal y como define La Nación (2017), los Recreos Activos son “una iniciativa que promueve espacios dentro de los recreos escolares para hacer actividades dirigidas o semidirigidas, que tienen como fin desarrollar un recreo que permita al niño realizar y aumentar su actividad física diaria, intentando satisfacer sus necesidades de aprendizaje motor y desarrollo psico-somático, y promoviendo un estilo de vida saludable”.

También, hay que destacar, siguiendo las indicaciones de García-Arias, Nogales-Martínez (2018), que las actividades propuestas en el recreo son de carácter voluntario, es decir, no son obligatorias. Por ello, las personas que no quieran realizarlas, tendrán una zona de juego libre donde podrán jugar a lo que ellos quieran. Así pues, haciendo una recapitulación de lo mencionado anteriormente sobre cómo poder alcanzar las recomendaciones de la OMS, este sería una de las soluciones para alcanzar dichas recomendaciones.

En los recreos activos el mayor organizador siempre suele ser el profesor de Educación Física debido a un gran motivo. Este motivo es debido a la insuficiencia de horas lectivas mencionadas anteriormente según el anexo III sobre la asignatura de Educación Física. Por tanto, un claro ejemplo para tratar de aumentar ese tiempo de actividad física que se necesita para completar su gran objetivo, el de alcanzar las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, es decir, los 60 minutos de actividad física diaria, es realizar este tipo de recreos.

Asimismo, Mota, et al. (2005) afirman que uno de los objetivos para la realización de este tipo de proyectos es contribuir en alcanzar las recomendaciones de actividad física propuestas por la Organización Mundial de la Salud. Además, tal y como indica Rodríguez, Arjona (2012), y siguiendo lo mencionado anteriormente, estas recomendaciones no podrían llegarse a alcanzar con tan solo el área de Educación Física.

Por otro lado, se va a mencionar algunos ejemplos de los diferentes proyectos que han servido de guía para realizar la propuesta de innovación. Cabe destacar que cada uno de los proyectos está organizado por un hilo conductor diferente, que da sentido a todo lo que se desarrolla en él. Algunos de estos colegios o institutos promotores de este tipo de proyectos de Recreos Activos son los siguientes:

El primero de ellos, es el desarrollado en el instituto Las Viñas, un colegio situado en la ciudad de Teruel. El proyecto que se lleva a cabo está organizado a través de los 6 bloques de contenidos del área de Educación Física. Esta organización es la siguiente: En el primer trimestre (Acciones motrices individuales y acciones motrices de oposición), en el segundo trimestre (Acciones motrices de cooperación y cooperación-oposición) y por último, en el tercer trimestre (Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas y juegos tradicionales). Cabe destacar que el bloque 6, llamado “Gestión de la vida activa y valores” está integrado en todas las actividades realizadas.

En segundo lugar, es el que se lleva a cabo en el CEIP Foro Romano, ubicado en Cuarte de Huerva, un pueblo situado cerca de la ciudad de Zaragoza. Este colegio está organizado por aproximadamente 11 zonas, en las cuales, en cada una de ellas, se realizan diferentes actividades. Algunas de las zonas que se desarrollan en este colegio son: ajedrez, foro escenario, sala multiusos, gimnasio, pista deportiva, malabares, etc. También, cabe destacar que en la zona 1, 2, 3, llamadas “pista deportiva 1, pista deportiva 2 y gimnasio” se organizan

competiciones de datchball, fútbol y baloncesto. En resumen, es una organización libre, donde puedes ir a cualquier zona.

Por consiguiente, tras ver numerosos colegios que llevan a cabo este tipo de proyectos, también se va a mencionar dos formas de recreos activos como la que se desarrollaban en el CRA Orba Muel y la que se lleva a cabo en el Programa “+Activa” de Lara (2014). La primera de ellas es a través de las llamadas “cajas de juegos”. Estas cajas consisten en cajas compuestas por materiales de juegos de una misma temática, por ejemplo, cajas de raquetas, cajas de pelotas, cajas de combas, etc. Por tanto, este proyecto se estructura de forma que cada semana, a cada curso, le toca una caja diferente, la cual se va intercambiando con el resto de los cursos a lo largo del año, de manera que todos los alumnos puedan jugar a todos juegos que les propongan dichas cajas. Esta temática se realizaba anteriormente en el colegio CRA Orba Muel, pero debido a la situación la Covid se tuvo que dejar de hacer.

También, otra metodología es a través de competiciones como determina Lara (2014). Este tipo de metodología consiste en realizar una competición por cada trimestre en forma de liga. La competición, es una liga formada por varios equipos, enfrentándose unos con otros, de forma que el que termine en primera posición al finalizar el trimestre, es el equipo ganador. En cada trimestre se lleva a cabo una competición diferente. Un claro ejemplo de la estructuración de este proyecto llamado +Activa es: en el primer trimestre se lleva a cabo una competición de fútbol sala, en el segundo trimestre, el campeonato de Floorball, y por último, en el tercer trimestre, se realiza el campeonato de las Banderas.

## **4. Propuesta de innovación: ReActívate.**

### **4.1. Introducción de la propuesta**

El principal propulsor para la realización de este proyecto de innovación, ha sido tomar conciencia de que el mayor promotor de actividad física y salud en los centros educativos es el área de Educación Física y por ello, el docente de esta área es uno de los principales responsables de ello. Además, el docente de Educación Física tiene numerosos objetivos que cumplir, siendo uno de ellos, tratar de ayudar al alumnado a alcanzar aquellas recomendaciones propuestas por la Unión Europea. Estas recomendaciones se basan en “realizar actividad física moderada o vigorosa durante 60 minutos todos los días o la práctica de actividad física dedicada a la mejora de la salud ósea, flexibilidad y fuerza muscular” (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Asimismo, hay que destacar que el anexo III de la ORDEN ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, que aprueba el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Aragón, determina que el área de Educación Física cuenta con escasas horas lectivas por lo que es complicado conseguir dicho objetivo. Es por ello, que el docente debe sacar un tiempo lectivo para poder alcanzarlo. Por ello, se recurre a la dinamización de los recreos, ya que es un periodo de 30 minutos donde los niños juegan, disfrutan y conviven con otras personas del centro. Por tanto, el recreo adquiere un papel muy importante para poder alcanzar dichas recomendaciones.

Por todos estos motivos y las fundamentaciones mencionadas en el marco teórico, se ha impulsado esta propuesta en los recreos.

### **4.2. Proyecto: ReActívate**

Tal y como se determina en el artículo 17 de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación uno de los principales objetivos a desarrollar en Educación Primaria es “valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social”. Este objetivo va a ser primordial para el funcionamiento del proyecto en una escuela pública, más concretamente en los cursos de 5º y 6º. Estas clases se encuentran fuera del



centro escolar, más concretamente en el polideportivo del municipio debido a la situación sometida por la Covid.

Dentro del proyecto van a desarrollarse una serie de apartados, siendo estos:

- Contextualización
- Objetivos
- Metodología
- Actividades
- Evaluación

Este proyecto se llevará a cabo durante el periodo de prácticas de la mención de Educación Física, con carácter prorrogado a más años escolares. Esta prorrogación vendrá determinada a través de una evaluación positiva.

Con la ayuda del marco teórico se puede ver la importancia que tiene la actividad física en la salud de cada uno de nosotros y por lo tanto, la necesidad de cumplir todas aquellas recomendaciones propuestas por la OMS. Por ello, para tratar de alcanzar estas recomendaciones, con el fin de mejorar la salud y crear hábitos o estilos saludables en el alumnado, se va a llevar a cabo este proyecto.

### **4.3. Contextualización**

El proyecto se va a llevar a cabo en un colegio rural agrupado llamado CRA Orba, con el objetivo de mejorar la salud, crear estilos saludables y, sobre todo, dejar a un lado las enfermedades provocadas por la inactividad física. Por ello, se comenzará haciendo un análisis del centro (CRA Orba) y posteriormente, del rol del profesorado.

#### **4.3.1. Centro**

Respecto al centro y su contexto se trata de un colegio rural agrupado con el colegio de Botorrita, situado en la localidad de Muel, a 27 km de Zaragoza, y que cuenta con aproximadamente 1400 habitantes. El centro escogido cuenta con 132 alumnos (37 alumnos de Educación Infantil y 95 en Educación Primaria, distribuidos estos últimos en: 13 en 1º, 17 en 2º de EP, 11 en 3ºA, 14 en 3ºB de EP, 12 en 4º de EP, 12 en 5º de EP y 14 en 6º de EP).

Asimismo, el colegio de Muel consta de 10 unidades, 3 en Educación Infantil y 7 en Educación Primaria, en el que todos los cursos tienen una vía excepto 3º de Educación

Primaria que tiene dos. Además, cabe destacar que en este momento no comparten aula ningún curso como ocurría en anteriores años.

En la actualidad, el CRA Orba cuenta con una plantilla jurídica formada por 13 maestros: 4 maestros/as de Educación Infantil, 1 de ellos con perfil itinerante, 3 de Educación Primaria, 2 de lenguas extranjeras (inglés), 2 de Educación Física (1 de ellos con perfil itinerante), 1 de música con perfil itinerante y 1 de Pedagogía terapéutica, que está compartida con el Colegio Diego Escolano de la localidad de Longares. También acuden al centro una orientadora perteneciente a los Equipos Orientación psicopedagógica de la Almunia de Doña Godina (3 veces al mes), una profesora de Audición y lenguaje, compartida con los centros de Alfamén y Longares, una profesora de religión católica que a su vez está compartida con el colegio de Belchite y el CRA de Azuara, así como otra docente que se encarga de cubrir las reducciones de jornada solicitadas en el centro (Ed. Primaria).

Respecto a las instalaciones y sus condiciones de accesibilidad, el centro se organiza en tres plantas. En la planta baja se encuentra un aula pequeña para trabajar de forma individual o en pequeños grupos, tras un pequeño vestíbulo se accede a otras dos aulas. También podemos encontrar el comedor escolar, el gimnasio y unos aseos. En la primera planta encontramos cuatro aulas y un despacho, una de ellas utilizada como espacio polivalente en la que se encuentra ubicada la biblioteca del centro, además de otros aseos. Por último, en el piso superior tenemos dos aulas. También cuenta con una sala que utilizan los niños de infantil para hacer psicomotricidad situada en la plaza del pueblo. El centro se completa con un patio de recreo estructurado en dos zonas, donde se incluyen el parque infantil, y la zona de juegos para los alumnos de cursos superiores, además de varios espacios utilizados como almacenes y un parking para bicicletas. Además dicho centro cuenta con el polideportivo de Muel donde se encuentran las aulas de 5º y 6º debido a la situación de la Covid. En dicho polideportivo se llevará a cabo el proyecto. Las instalaciones con las que cuenta este polideportivo es una pista de fútbol base y una cancha de baloncesto. Además, en la parte más a la derecha encontramos un escenario. Por otro lado, otra de las instalaciones más próximas a este son dos pistas de pádel.



Imagen 1: Polideportivo de Muel.

En cuanto a sus condiciones de accesibilidad, el colegio está situado en una zona de la localidad de Muel donde no se encuentra ningún problema a la hora de acceder al mismo, con calles de entrada y salida tanto para peatones y vehículos con una buena señalización y cerca de la salida del pueblo hacia cualquier otra dirección.

El centro cuenta con dos servicios complementarios a la actividad docente que son el servicio de madrugadores y el comedor escolar. El servicio de madrugadores tiene un horario de 7:30 hasta las 9, hora donde comienzan las clases y el comedor tiene un horario de 14:00 hasta las 16:30.

Por último, el centro también cuenta con un programa de innovación con el objetivo de mejorar la salud llamado “Plan de consumo de fruta en la escuela”. Además, dicho centro ha realizado un análisis para conocer la actividad física que realiza el alumnado del tercer ciclo en el tiempo de recreo. En cuanto a los resultados se destaca que el 54% del alumnado no realiza ningún tipo de actividad física. Por ello, en el centro, se va a diseñar una iniciativa para reducir estos niveles tan altos de inactividad física.

#### ***4.3.2 Rol del profesorado***

El rol que adquiere el profesorado es fundamental para conseguir el objetivo del proyecto. Para ello, el profesorado va a adquirir diferentes roles en las distintas actividades, como por ejemplo: observador, dinamizador, árbitro, juez. También, el rol que permanece en todo el proyecto, independientemente del tipo de actividad, es el rol de refuerzo y animador.

En cuanto a los distintos roles, vendrán determinados por el tipo de actividad:

-En las actividades de los lunes, es decir, los juegos temáticos, el profesorado adquiere un rol de observador y dinamizador, para favorecer a la participación del alumnado y comprobar si las actividades propuestas se realizan correctamente.

-En las actividades de los miércoles, es decir, las actividades expresivas, el profesorado adquiere el rol de dinamizador y de juez, para favorecer la participación del alumnado y valorar las muestras al público que se realizan en este tipo de actividades.

-En las actividades del viernes, es decir, las actividades colectivas, el profesorado adquiere el rol de árbitro, con el objetivo de que el alumnado cumple las normas y no haya ningún tipo de malentendido.

También, hay que destacar que el profesorado tiene un gran papel de influencia que recae sobre el alumnado por lo que es fundamental para el desarrollo de la actividad física en la escuela. En resumen, “debemos ser conscientes de la realidad implícita de que, los docentes o maestros, no son sólo unos meros transmisores de conocimientos, sino que su influencia en la formación de los niños va mucho más allá” (Prieto, 2008).

#### **4.4.Objetivos**

El objetivo principal con el proyecto es aumentar los niveles de actividad física de los escolares durante el recreo escolar.

Los objetivos secundarios son los siguientes:

- Inclusión y participación: Para favorecer a la inclusión y a la participación se van a llevar a cabo a numerosas actividades en las que todos y todas puedan participar. Las actividades serán caracterizadas por no tener un alto componente competitivo. Además, en cada actividad habrá un folio explicativo de cada una de ellas a través de pictogramas.
- Igualdad: Los equipos serán siempre heterogéneos tanto en sexo, capacidad y procedencia. También, se realizarán juegos y deportes en los que todo el alumnado partirá del mismo nivel. Estos juegos/ deportes se llaman juegos alternativos o pre deportes. De esta manera se pretende conseguir que los alumnos sientan el mismo interés hacia ellos.
- Roles, en cuanto a los roles, no hay roles diferenciados por géneros, es decir, tanto los chicos y chicas pueden desempeñar todos los diferentes roles.
- Convivencia: Los equipos serán elaborados tanto por el docente de Educación Física como los capitanes, de manera que se mezclarán las clases. De esta forma, en cada equipo pueda haber una mezcla entre clases y sexos de forma que puedan establecer nuevas relaciones y nuevas experiencias con otras personas menos habituales.

- Resolución de conflictos. He de destacar que es uno de los objetivos principales del centro. Es por ello, que en todos los juegos/actividades habrá una persona que adquiera el rol de árbitro, el cual determine las acciones del juego. De esta manera, al haber algún tipo de conflicto este será el mediador. Además, cuando hay una persona vigilando, el número de conflictos disminuye.

#### **4.5. Contenidos**

En cuanto a los contenidos trabajados en el proyecto de Recreos Activos son fundamentalmente los que se encuentran en el bloque 6 del área de Educación Física de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, llamado “Gestión de la vida y valores”. Estos contenidos son los siguientes:

- Interés por la mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud.
- Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física y la adopción de hábitos posturales correctos.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.
- Valoración y aceptación de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de actitudes adecuadas para evitar comportamientos discriminatorios.
- La actividad física, el juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales. Reconocimiento e identificación de diferentes tipos de actividades.
- Práctica de juegos, juegos tradicionales, deportes (en sus diversas manifestaciones) o actividades artísticas de distintas culturas, especialmente los de las presentes en el entorno aragonés, y reconocimiento de su riqueza cultural, historia y origen.
- Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos, tanto en las situaciones de clase como en espectáculos deportivos.
- Iniciativa para solucionar los conflictos y utilización, como medio para ello, del diálogo y las normas básicas de comunicación social.

- Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.

#### **4.6. Recursos**

##### **4.6.1. Recursos materiales**

Los recursos materiales que se van a utilizar en el proyecto son:

- |  |   |
|--|---|
| - Ordenador, proyector y pizarra digital | - Pelotas de gomaespuma, baloncesto, tenis, fútbol. |
| - Power point                            | - Ladrillos de plástico                             |
| - Folios con pictogramas                 | - Cinta   |
| - Combas                                 | - Canastas  |
| - Conos: grandes y pequeños              | - Raquetas  |
| - Picas                                  | - Castañuelas (Jota)                                |
| - Aros                                   | - Colchonetas                                       |
| - Ruedas de neumático                    |   |

Todos los recursos materiales mencionados anteriormente son los que se van a utilizar en la puesta en práctica de dicho proyecto. Algunos de estos materiales no serán proporcionados por el centro por lo que se les avisarán con anterioridad para que se traigan en el día propuesto. El classroom será una de las plataformas con las que se avisará a las familias para traer estos tipos de materiales. Algunos ejemplos de este tipo de materiales serán las castañuelas y las raquetas.

##### **4.6.2. Recursos personales**

Para llevar a cabo el proyecto es necesario tanto la colaboración del claustro de profesores como la de otros miembros de la comunidad educativa.

En cuanto a los docentes implicados en el funcionamiento del proyecto serán los que formen parte de las aulas del polideportivo, es decir, el profesorado de 5º y 6º, además de mi ayuda. Estos recursos personales se deben a que dicho proyecto se va llevar a cabo en el polideportivo, de manera que ahí solo tienen la accesibilidad dichos profesores y los docentes de Educación Física. Hay que destacar que el docente de 6º forma parte de uno de los dos docentes de Educación Física de este centro.

### **4.6.3. Espacio**

El proyecto está planteado para desarrollarse en el polideportivo de Muel, lugar donde están habilitadas las aulas y el recreo de 5º y 6º de Educación Primaria. Por ello, los espacios que se van a utilizar en la ejecución del proyecto son:

- Aula de 5º
- Aula de 6
- Polideportivo:
  - Pista de fútbol sala
  - Cancha de baloncesto

Cabe destacar que en la explicación de las actividades se concretará que espacio se va a utilizar.

### **4.7. Secuenciación**

El proyecto se realizará durante el periodo de prácticas de la mención de Educación Física. En dicho periodo, el proyecto se pondrá en práctica todos los lunes, miércoles y viernes, salvo festivos. Dicha secuenciación comenzará en finales de marzo y finalizará a principios de mayo. Cabe destacar que la duración de cada sesión es de unos 30 minutos, es decir, el tiempo que dura el recreo. Por ello, se llevarán a cabo 14 sesiones.

En cuanto a las actividades, cada día se tendrá asignado un tipo de actividad diferente. Estas actividades son:

- Actividad del lunes: Juegos temáticos
- Actividad del miércoles: Actividades expresivas
- Actividad del viernes: Actividades colectivas

Cada una de las sesiones, con su respectiva fecha y actividad, quedará estructurada de la siguiente manera:

Tabla 1: Secuenciación de las actividades.

| <b>SESIÓN<br/>N</b> | <b>FECHA</b> | <b>ACTIVIDAD</b>  |
|---------------------|--------------|---|
| <b>1</b>            | 28/03/2022   | <b>Juegos temáticos: Combas</b>                           |
| <b>2</b>            | 30/03/2022   | <b>Actividades Expresivas: Zumba</b>                      |
| <b>3</b>            | 1/04/2022    | <b>Actividades Colectivas: Vóley Adaptado</b>             |
| <b>4</b>            | 4/04/2022    | <b>Juegos temáticos: Pelotas</b>                          |
| <b>5</b>            | 6/04/2022    | <b>Actividades Expresivas: Jota Aragonesa</b>             |
| <b>6</b>            | 8/04/2022    | <b>Actividades Colectivas: Datchball</b>                  |
| <b>7</b>            | 20/04/2022   | <b>Actividades Expresivas: Acroport</b>                   |
| <b>8</b>            | 22/04/2022   | <b>Actividades Colectivas: Pichi Pie</b>                  |
| <b>9</b>            | 25/04/2022   | <b>Juegos temáticos: Retos Cooperativos</b>               |
| <b>10</b>           | 27/04/2022   | <b>Actividades Expresivas: Mimo</b>                       |
| <b>11</b>           | 29/04/2022   | <b>Actividades Colectivas: Pelota sentada por equipos</b> |
| <b>12</b>           | 4/05/2022    | <b>Actividades Expresivas: Danzas Colectivas</b>          |
| <b>13</b>           | 6/05/2022    | <b>Actividades Colectivas: Juego de los 10 pases</b>      |
| <b>14</b>           | 9/05/22      | <b>Juegos temáticos: Zorros, gallinas y víboras</b>       |



Tal y como se ve en la tabla 1, se programarán, 4 sesiones de juegos temáticos, 5 sesiones de actividades expresivas y, por último, 5 actividades colectivas. Además, dicho proyecto se llevará a cabo desde el 28 de marzo hasta el 9 de mayo.

#### **4.8.Fases**

Durante la puesta en marcha del proyecto se van a realizar diferentes fases para poder llevarse a cabo. Estas son:

**1ª Fase:** durante el inicio de marzo se realizará una evaluación inicial la cual determinará la realización del proyecto. Esta va a consistir en un cuestionario que determinará el conocimiento que tienen sobre este tipo de proyectos y las actividades que desempeñan durante el horario del recreo.

**2ª Actuación:** durante el mes de marzo el profesorado implicado deberá informar al alumnado aspectos sobre los recreos activos, es decir, sobre el proyecto que se va a llevar a cabo. Para ello se llevará a cabo lo siguiente:


- Presentación de proyecto: El proyecto será presentado mediante una presentación en power point. En ella, se realizará una breve explicación del proyecto, indicando los objetivos propuestos.
- Explicar la forma de inscripción para poder participar en las diversas actividades.
- Transmitir los valores que lleva implícito el proyecto: respeto, participación, saber ganar o perder, etc.
- Explicar al alumnado las normas de las actividades que se van a realizar.

**3ª Fase:** Esta segunda actuación se llevará a cabo durante la última semana del mes de marzo, el mes de abril y primera semana de mayo. Se pone en marcha la propuesta de los recreos activos durante el horario del recreo. Estas actividades que se van a llevar a cabo se dividen en tres tipos diferentes: juegos temáticos, actividades expresivas y actividades colectivas.

**4ª Fase:** Reflexión y evaluación del proyecto. Al finalizar el proyecto se entregará un cuestionario de evaluación formado por 19 preguntas. Este cuestionario servirá para conocer la opinión del alumnado sobre el proyecto y de esta manera, poder sacar conclusiones sobre el funcionamiento.

## 4.9.Sesiones

En cuanto a las sesiones hay que destacar que no son obligatorias, es decir, cada uno tiene la elección libre de querer realizarla o no. Para ello, todas las personas que quieran realizarlas deberán apuntarse en una inscripción. Esta inscripción será localizada en la puerta del aula de 5º y 6º, de tal manera que se colocará cada semana con las actividades que se llevarán a cabo. En ella, se deberá escribir el nombre y el grupo al que se pertenezca. Un claro ejemplo de la inscripción que se llevará a cabo es la siguiente:



CRA ORBA (MUEL)  
HOJA DE INSCRIPCIÓN SEMANAL A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

| JUEGOS TEMÁTICOS | ACTIVIDAD EXPRESIVAS | ACTIVIDAD COLECTIVA |
|------------------|----------------------|---------------------|
| 1) _____         | 1) _____             | 1) _____            |
| 2) _____         | 2) _____             | 2) _____            |
| 3) _____         | 3) _____             | 3) _____            |
| 4) _____         | 4) _____             | 4) _____            |
| 5) _____         | 5) _____             | 5) _____            |
| 6) _____         | 6) _____             | 6) _____            |
| 7) _____         | 7) _____             | 7) _____            |
| 8) _____         | 8) _____             | 8) _____            |
| 9) _____         | 9) _____             | 9) _____            |
| 10) _____        | 10) _____            | 10) _____           |
| 11) _____        | 11) _____            | 11) _____           |
| 12) _____        | 12) _____            | 12) _____           |
| 13) _____        | 13) _____            | 13) _____           |
| 14) _____        | 14) _____            | 14) _____           |
| 15) _____        | 15) _____            | 15) _____           |
| 16) _____        | 16) _____            | 16) _____           |
| 17) _____        | 17) _____            | 17) _____           |
| 18) _____        | 18) _____            | 18) _____           |
| 19) _____        | 19) _____            | 19) _____           |
| 20) _____        | 20) _____            | 20) _____           |
| 21) _____        | 21) _____            | 21) _____           |
| 22) _____        | 22) _____            | 22) _____           |
| 23) _____        | 23) _____            | 23) _____           |
| 24) _____        | 24) _____            | 24) _____           |
| 25) _____        | 25) _____            | 25) _____           |
| 26) _____        | 26) _____            | 26) _____           |

Por consiguiente, las sesiones que se van a llevar a cabo en el proyecto son de 3 tipos diferentes. Estas actividades son:

**Juegos temáticos:** Los juegos temáticos van a consistir en diferentes juegos con distintas temáticas. Estos juegos que se van a realizar son los siguientes:

- Combas: En esta sesión la temática va a ser las combas. Por ello, se van a planificar diferentes juegos donde la comba sea el principal protagonista de la sesión. *Véase anexo 1.*
- Pelotas: En esta sesión la temática va a ser las pelotas. Por ello, se van a planificar diferentes juegos donde las pelotas sean el principal protagonista de la sesión. *Véase anexo 2.*

- Retos cooperativos: En esta sesión la temática va a ser la cooperación. Por ello, se van a planificar diferentes retos donde cada grupo, a través del trabajo en equipo, deberá superar. *Véase anexo 3.*
- Zorros, gallinas y víboras: En esta sesión la temática va a ser juegos tradicionales. Por ello, se va a realizar este juego, para que los alumnos sean conscientes de aquellos juegos realizaban nuestros antepasados. *Véase anexo 4.*

**Actividades Expresivas:** Las actividades expresivas van a consistir en diferentes actividades del bloque 5, llamado “acciones motrices con intenciones artístico expresivas”, con la intención de que el alumnado pierda el miedo y la vergüenza por este tipo de actividades, despertando su interés hacia estas sesiones. He de decir, que dicho bloque es el menos realizado por los docentes de Educación Física.

- Zumba: En esta sesión se va a proyectar, diferentes videos de canciones actuales de zumba, en la pizarra digital. En esta sesión se tratará de imitar a los bailarines proyectados en dicha pizarra. *Véase anexo 5.*
- Jota Aragonesa: Esta sesión es particular, ya que va a estar dinamizada por los alumnos que realizan jota como actividad extraescolar. Por ello, dichas alumnas enseñaran una jota y posteriormente, se tendrá que poner en práctica con una muestra al público. Esta actividad es para que muchos de los alumnos conozcan la cultura de Aragón. *Véase anexo 6.*
- Acrosport: En esta sesión se va a hacer una muestra al público. En ella, se tendrá que realizar una muestra con las figuras propuestas por el dinamizador de la sesión. Estas figuras serán proporcionadas al inicio de la sesión a través de unos folios. *Véase anexo 7.*
- Mimo: En esta sesión se va a hacer una muestra al público por grupos. Primeramente se explicará en que consiste el mimo, y se imitará cosas fáciles como animales. Después, se empezará a complicar la sesión, tratando de imitar películas o acciones de la vida diaria. Por último, se entregaran historias con el fin de que se muestren al público, con el objetivo de que el público las adivine. *Véase anexo 8.*
- Danzas Colectivas: En esta sesión se va a proyectar, una danza colectiva llamada “Big Jonh”, en la pizarra digital. En esta sesión se tratará de imitar los pasos proyectados en dicha pizarra. Por último, se hará una muestra al público de la danza. *Véase anexo 9.*

**Actividades colectivas:** Las actividades colectivas van a consistir en diferentes actividades que requieran la competición entre equipos. Estas actividades que se van a realizar son las siguientes:

- Vóley Adaptado: En esta sesión se van a llevar diversas competiciones con el fin de que cada equipo pueda jugar contra todos los grupos creados. Estas competiciones están realizadas de tal forma que haya máxima igualdad entre todos. Los grupos son mixtos, tanto de género como de aula. *Véase anexo 10.*
- Datchball: En esta sesión se van a llevar diversas competiciones con el fin de que cada equipo pueda jugar contra todos los grupos creados. Estas competiciones están realizadas de tal forma que haya máxima igualdad entre todos. Los grupos son mixtos, tanto de género como de aula. *Véase anexo 11.*
- Pichi Pie: En esta sesión se van a llevar diversas competiciones con el fin de que cada equipo pueda jugar contra todos los grupos creados. Estas competiciones están realizadas de tal forma que haya máxima igualdad entre todos. Los grupos son mixtos, tanto de género como de aula. *Véase anexo 12.*
- Pelota sentada por equipos: En esta sesión se van a llevar diversas competiciones con el fin de que cada equipo pueda jugar contra todos los grupos creados. Estas competiciones están realizadas de tal forma que haya máxima igualdad entre todos. Los grupos son mixtos, tanto de género como de aula. *Véase anexo 13.*
- Juego de los 10 pases: En esta sesión se van a llevar diversas competiciones con el fin de que cada equipo pueda jugar contra todos los grupos creados. Estas competiciones están realizadas de tal forma que haya máxima igualdad entre todos. Los grupos son mixtos, tanto de género como de aula. *Véase anexo 14.*

#### **4.10. Evaluación**

La evaluación se llevará a cabo mediante dos cuestionarios, los cuales uno de ellos, nos determinará los conocimientos que tiene el alumnado sobre los recreos activos, y el otro, nos determinará si el proyecto funciona correctamente o debe mejorar.

El primero de ellos se tratará de un cuestionario para saber el conocimiento que tienen hacia los recreos activos, además de dar a conocer las actividades que realiza el alumnado durante el horario de recreo. Por ello, dicho cuestionario, nos servirá para tener una evaluación inicial y saber el punto de partida del alumnado sobre este tema en particular. El cuestionario se realizará de forma individual y a mano. Este cuestionario es el siguiente: *Véase el anexo 15.*

El segundo cuestionario será para conocer cómo está funcionando el proyecto, es decir, para saber si el proyecto está funcionando correctamente o tiene algo que mejorar. Este cuestionario es el más importante porque el protagonista es el alumnado, ya que el objetivo del cuestionario es dar voz al alumnado y tener en cuenta su opinión. De esta manera, gracias a las opiniones del alumnado, servirá de ayuda para mejorar de cara a nuevas propuestas de innovación. Por ello, a través de este cuestionario se dará a conocer si dicho proyecto está funcionando de una correcta manera, pudiéndose hacer otros años o si tiene algún problema que se debe mejorar. El cuestionario se realizará como el cuestionario anterior, es decir, de manera individual y a mano. Este cuestionario es el siguiente: *Véase el anexo 16.*

## 5. Análisis y resultados de cuestionarios de evaluación

En este apartado se va a hacer un análisis de cada uno de instrumentos de evaluación utilizados para recoger información sobre la propuesta de innovación. Los instrumentos de evaluación utilizados han consistido en dos cuestionarios diferentes.

Tabla 2: Alumnado que ha respondido a los cuestionarios.

|         | <b>CHICOS (N)</b> | <b>CHICAS (N)</b> | <b>TOTAL (N)</b> |
|---------|-------------------|-------------------|------------------|
| Sujetos | 11                | 13                | 24               |

N: Número.

Tal y como se ve en la tabla 2, ha habido un total de 24 respuestas en los cuestionarios, siendo 11 de ellas, chicos y 13, chicas. De esta manera, se conoce al alumnado que ha participado en este estudio.

### 5.1 Cuestionario 1

Se comenzará analizando cada una de las preguntas del cuestionario. Este cuestionario está compuesto por dos preguntas cortas. Cabe destacar que cada una de las gráficas está formada por el eje Y (número de alumnos) y por el eje X (las respuestas de las preguntas). Además, en la parte derecha aparece indicado el número de la pregunta al que pertenece la gráfica. Por tanto, una vez que se conoce todo lo que aparece indicado en la gráfica, se puede empezar a hacer el análisis.

Tabla 3: Conocimiento o desconocimiento sobre los recreos activos.

| Pregunta 1                             | CHICOS |    |      |   | CHICAS |    |     |   | TOTAL |    |     |   |
|--|--------|----|------|---|--------|----|-----|---|-------|----|-----|---|
|  | Si     |    | No   |   | Si     |    | No  |   | Si    |    | No  |   |
| ¿Sabes algo sobre los recreos activos? | N      | %  | N    | % | N      | %  | N   | % | N     | %  | N   | % |
|  |        | 11 | 100% | 0 | 0%     | 12 | 92% | 1 | 8%    | 23 | 96% | 1 |

N: Número; %: Porcentaje.

En la pregunta uno del cuestionario de evaluación inicial, se pregunta si tienen algún conocimiento sobre los recreos activos. Tal y como se puede ver en la tabla 3, tanto chicos y chicas tienen el mismo conocimiento sobre este tipo de recreos ya que ambos tienen unos porcentajes muy altos. Esto puede deberse a que en años anteriores se llevaron a cabo recreos activos pero tras la situación derivada por el Covid, se dejaron de poner en práctica.

Tabla 4: Actividades durante el tiempo del recreo.

| Pregunta 2                | CHICOS |     | CHICAS |     | TOTAL |     |
|---------------------------|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
|                           | N      | %   | N      | %   | N     | %   |
| Estar sentados y hablar   | 5      | 45% | 8      | 62% | 13    | 54% |
| Dar vueltas por el recreo | 0      | 0%  | 5      | 38% | 5     | 21% |
| Fútbol                    | 6      | 55% | 0      | 0%  | 6     | 25% |
| Saltar a la comba         | 0      | 0%  | 0      | 0%  | 0     | 0%  |

N: Número; %: Porcentaje.

En la pregunta dos, se pregunta acerca de las actividades que realizan en el tiempo de recreo. Como se puede apreciar en la tabla 4, el 54% del alumnado no realiza ningún tipo de actividad física durante el tiempo de recreo, independientemente del género, tanto chicos como chicas, ya que están sentados hablando. Por otro lado, en cuanto al género, se puede apreciar que el 45% de los chicos pasa el tiempo sentado y el 55% restante, realiza actividades como el fútbol. En cambio, el 62% de las chicas están sentadas y el 38% restante,

dar vueltas por el recreo. También, podemos ver que tanto chicos y chicas no realizan actividades juntos ya que cada uno realiza una cosa diferente.

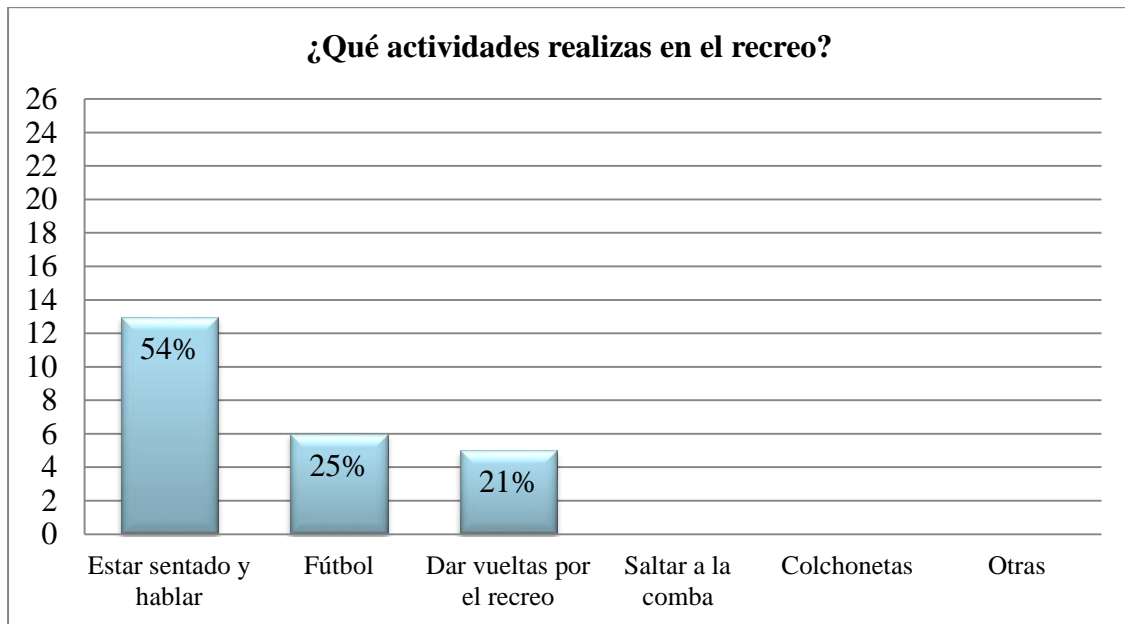


Figura 1: Actividades durante el tiempo de recreo.

Por otro lado, en la figura 1, sin diferenciar el género, se puede apreciar que el 54% del alumnado está sentado, por lo que no realiza ningún tipo de actividad física. Los demás, realizan actividades como el 25%, fútbol y el 21%, dar vueltas por el recreo. Con estos datos, se puede llegar a la conclusión que la mitad del alumnado del 3º ciclo, no realiza ningún tipo de actividad física durante el tiempo del recreo.

En conclusión, a través de estas dos preguntas, se puede observar que el alumnado del 3º ciclo realiza actividades en el recreo con un mínimo de actividad física. Por tanto, el proyecto de innovación de recreos activos, tiene el objetivo de que estos números tan bajos de actividad física aumenten a través de su puesta en práctica.

## 5.2. Cuestionario 2

Comenzaremos analizando cada una de las preguntas concretas del cuestionario, dejando para el final las que son más abiertas. Cabe destacar que cada una de las gráficas está formada por el eje Y (número de alumnos) y por el eje X (las respuestas de las preguntas). Además, en la parte derecha aparece indicado el número de la pregunta al que pertenece la gráfica. Por tanto, una vez conocemos todo lo que aparece indicado en la gráfica, podemos empezar a hacer el análisis.

Tabla 5: Participación en las actividades.

| Pregunta 1             | CHICOS |     | CHICAS |     | TOTAL |     |
|------------------------|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
|                        | N      | %   | N      | %   | N     | %   |
| Juegos temáticos       | 1      | 9%  | 0      | 0%  | 1     | 4%  |
| Actividades Expresivas | 0      | 0%  | 3      | 23% | 3     | 13% |
| Actividades colectivas | 2      | 18% | 0      | 0%  | 2     | 8%  |
| Todas las anteriores   | 8      | 73% | 10     | 77% | 18    | 75% |

N: Número; %: Porcentaje.

En la pregunta uno, se pregunta sobre qué actividades han participado en los recreos activos. Como se puede apreciar en la tabla 5, 73% de los chicos y el 77% de las chicas, han participado en todas las actividades propuestas. También, se puede ver que las chicas que solo han participado en una actividad se decantan por las actividades expresivas, y los chicos que han participado en una actividad, se decantan por los juegos temáticos y actividades colectivas.

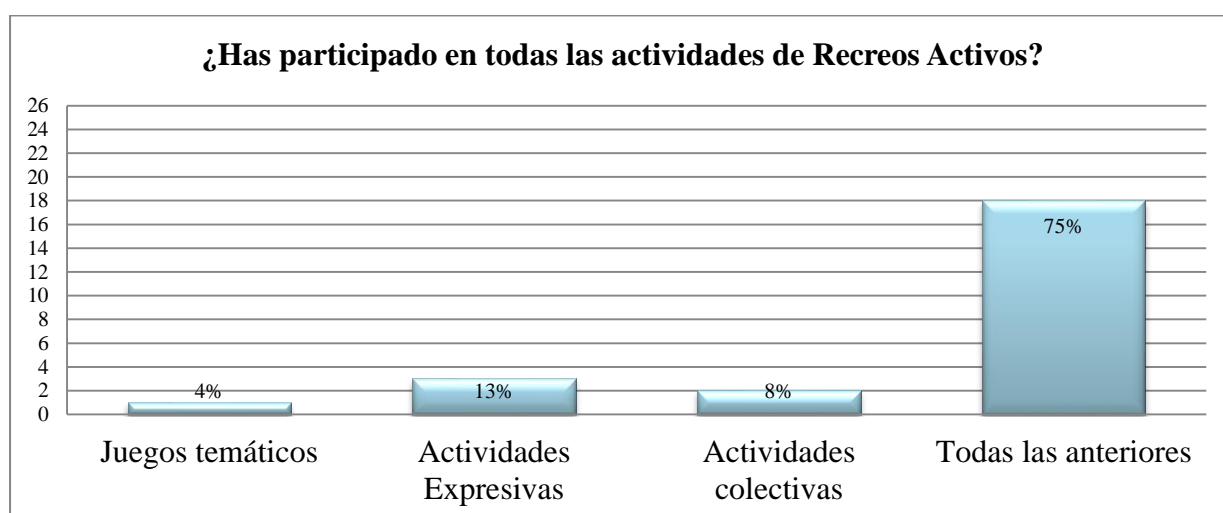


Figura 2: Participación en las actividades.

Por otro lado, desde otro punto de vista, como se puede observar en la figura 2, el 75% de los alumnos del 3° ciclo han participado en todas las actividades propuestas en dicho proyecto,



siendo una gran minoría el alumnado que ha participado en tan solo una. Por tanto, podemos decir que la mayoría del alumnado ha tenido la curiosidad de saber el funcionamiento de cada una de estas actividades independientemente del gusto de cada uno.

Tabla 6: Lo que más ha gustado en los recreos activos.

| Pregunta 2  | CHICOS |     | CHICAS |     | TOTAL |     |
|---|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
|   | N      | %   | N      | %   | N     | %   |
| Hacer deporte                                       | 1      | 9%  | 1      | 8%  | 2     | 8%  |
| Jugar con mis amigos                                | 3      | 27% | 5      | 38% | 8     | 34% |
| Jugar con compañeros con los que de normal no juego | 0      | 0%  | 0      | 0%  | 0     | 0%  |
| Conocer actividades o deportes nuevos               | 1      | 9%  | 1      | 8%  | 2     | 8%  |
| Todas las anteriores                                | 6      | 55% | 6      | 46% | 12    | 50% |

N: Número; %: Porcentaje.

En la pregunta dos, se pregunta lo que más les ha gustado de los recreos activos. Como se ve en la tabla 6, el 55% de los chicos y el 46% de las chicas, lo que más les ha gustado han sido todas las cosas que se han mencionado. También, hay que señalar que la segunda opción más elegida por parte de los chicos y chicas ha sido jugar con sus amigos. De esta manera se puede apreciar que las chicas, como los chicos, tienen los mismos gustos acerca de lo que más les ha gustado del proyecto.

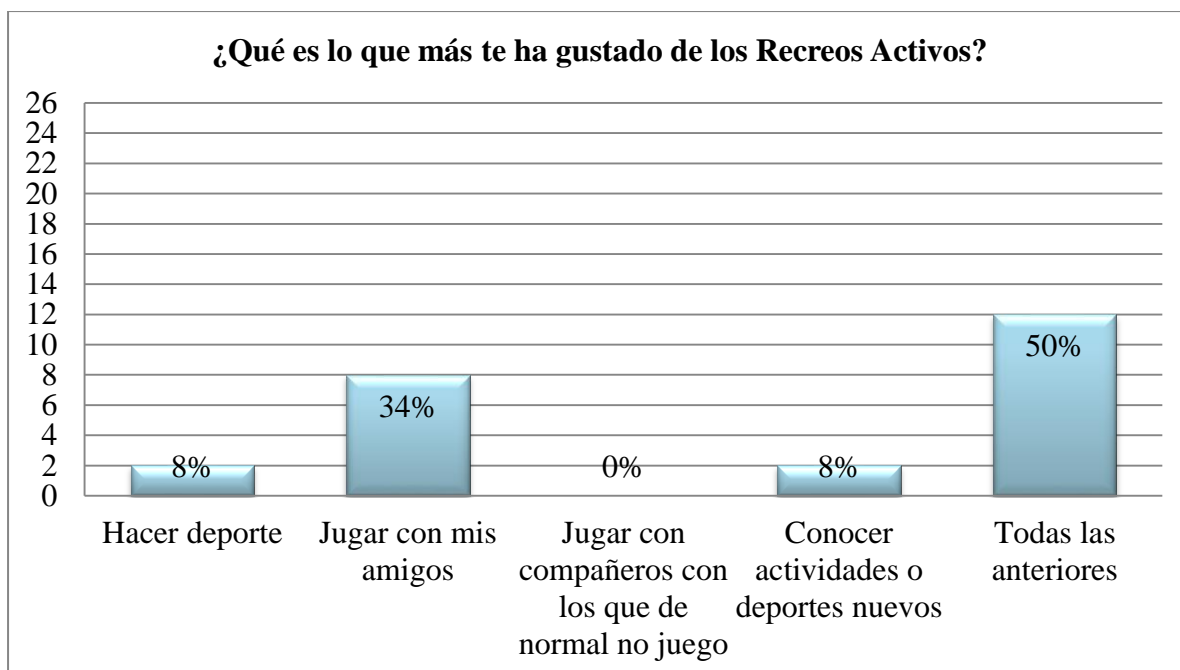


Figura 3: Lo que más ha gustado en los recreos activos.

Por otro lado, en la figura 3, se observa que estas dos mayorías son: “jugar con mis amigos”, siendo el 34% y “todas las anteriores”, siendo el 50%, siendo gran mayoría del alumnado.

Tabla 7: Lo que menos ha gustado en los recreos activos

| Pregunta 3                                    | CHICOS |     | CHICAS |     | TOTAL |     |
|---|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
|   | N      | %   | N      | %   | N     | %   |
| No me han gustado las actividades             | 1      | 9%  | 1      | 8%  | 2     | 8%  |
| Creo que no ha habido variedad de actividades | 0      | 0%  | 0      | 0%  | 0     | 0%  |
| No me ha gustado la organización              | 1      | 9%  | 0      | 0%  | 1     | 4%  |
| Son demasiados días                           | 0      | 0%  | 0      | 0%  | 0     | 0%  |
| Me ha gustado todo                            | 9      | 82% | 12     | 92% | 21    | 88% |

N: Número; %: Porcentaje.

En la pregunta tres, se pregunta qué es lo que menos les ha gustado de los recreos activos. En la tabla 7, se puede ver que el 82% de los chicos y el 92% de las chicas, todo lo que se ha realizado en el proyecto, les ha gustado. Por tanto, se puede decir, que el proyecto les ha gustado tanto a los chicos como a las chicas.

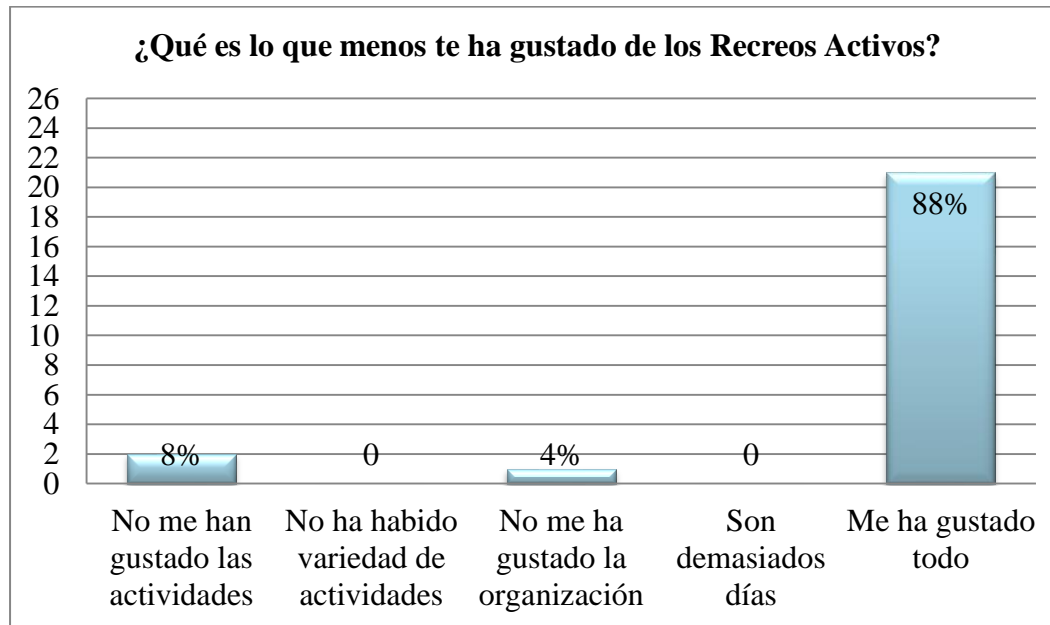


Figura 4: Lo que menos ha gustado en los recreos activos.

También, tal y como se puede ver en la figura 4, el 88 % del alumnado del 3º ciclo ha señalado “me ha gustado todo”, siendo la inmensa mayoría. Por tanto, se puede analizar, que al alumnado del 3º ciclo les ha gustado todo lo que se ha llevado a cabo en el proyecto.

Tabla 8: Valoración de cómo se lo han pasado en los recreos activos.

| Pregunta 4                             | CHICOS |      | CHICAS |      | TOTAL |      |
|--|--------|------|--------|------|-------|------|
|  | Media  | SD   | Media  | SD   | Media | SD   |
| ¿Sabes algo sobre los recreos activos? | 5,54   | 0,68 | 5,45   | 0,65 | 5,45  | 0,65 |

SD: Desviación típica.

En la pregunta cuatro, se pregunta cómo se lo han pasado en los recreos activos, siendo 1, muy mal y 6, muy bien. En la tabla 8, se puede ver la media y la desviación típica según el género. Por tanto, se puede apreciar que tanto la media como la desviación típica es superior que la de las chicas, aunque la diferencia es mínima. Por tanto, se puede analizar que los

chicos se lo han pasado más bien que las chicas, aunque estas, también se lo han pasado muy bien.

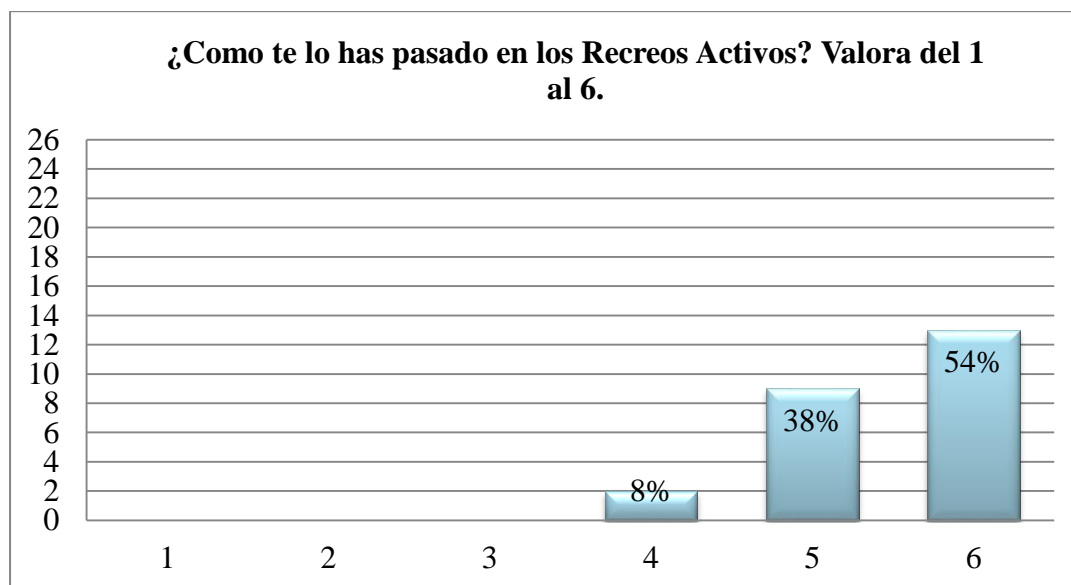


Figura 5: Valoración de cómo se lo han pasado en los recreos activos.

Por otro lado, en la figura 5, se puede observar que más de la mitad o más concretamente el 54% del alumnado lo ha valorado muy positivamente, es decir, se lo ha pasado muy bien. También, se puede apreciar que todos los resultados obtenidos son positivos ya que tanto el cuatro como el cinco significan que se lo han pasado bien.

Tabla 9: Conflictos en los recreos activos.

| Pregunta 5                   | CHICOS |   |    |    | CHICAS |   |     |    | TOTAL |   |     |    |
|------------------------------|--------|---|----|----|--------|---|-----|----|-------|---|-----|----|
|                              | Si     |   | No |    | Si     |   | No  |    | Si    |   | No  |    |
| ¿Has tenido algún conflicto? | N      | % | N  | %  | N      | % | N   | %  | N     | % | N   | %  |
|                              |        | 1 | 9% | 10 | 91%    | 2 | 15% | 11 | 85%   | 3 | 12% | 21 |

N: Número; %: Porcentaje.

En la pregunta cinco, se pregunta qué si han tenido algún conflicto en los recreos activos. Como se puede observar en la tabla 9, el 91% de los chicos y el 85% de las chicas, no ha tenido ningún tipo de conflictos, por lo que hay una igualdad entre ambos géneros. He de decir, que hay un chico y dos chicas que han tenido un conflicto, una cifra que refleja los pocos conflictos que se han desarrollado en el proyecto.



Figura 6: Conflictos en los recreos activos.

En cuanto a otra forma de verlo, en la gráfica 6, se ve que la opción más señalada ocupa un 88% del alumnado, siendo “no”, dicha opción. He de decir, que el alumnado que señalo si, tuvo un conflicto por un malentendido grupal, por lo que el conflicto no fue grave. Cabe destacar que esta era una de las preguntas más importantes para poder comprobar si el objetivo de resolución de conflictos se había cumplido, pero por lo que se puede ver en la gráfica, se ha cumplido correctamente. Por tanto, se puede decir, que este proyecto ayuda a reducir los números de conflictos en el alumnado de este ciclo.

Tabla 10: Actividades realizadas con personas menos habituales.

| Pregunta 7  | CHICOS |     |    |     | CHICAS |     |    |     | TOTAL |     |    |     |
|---|--------|-----|----|-----|--------|-----|----|-----|-------|-----|----|-----|
|   | Si     |     | No |     | Si     |     | No |     | Si    |     | No |     |
| ¿Has realizado alguna actividad con personas que casi nunca habías hablado antes? | N      | %   | N  | %   | N      | %   | N  | %   | N     | %   | N  | %   |
|   | 8      | 73% | 3  | 27% | 10     | 77% | 3  | 23% | 18    | 75% | 6  | 25% |

N: Número; %: Porcentaje.

En la pregunta siete, se pregunta si han realizado alguna actividad con personas que casi nunca habían hablado. Como se aprecia en la tabla 10, se puede ver que las chicas han participado más con dichas personas, con un 77%, aunque hay que decir, que los chicos

también, aunque el número sea inferior al de las chicas. En conclusión, se puede ver que hay un gran número tanto de chicas como de chicos que han realizado actividades con personas con las que estaban menos acostumbradas a hablar.

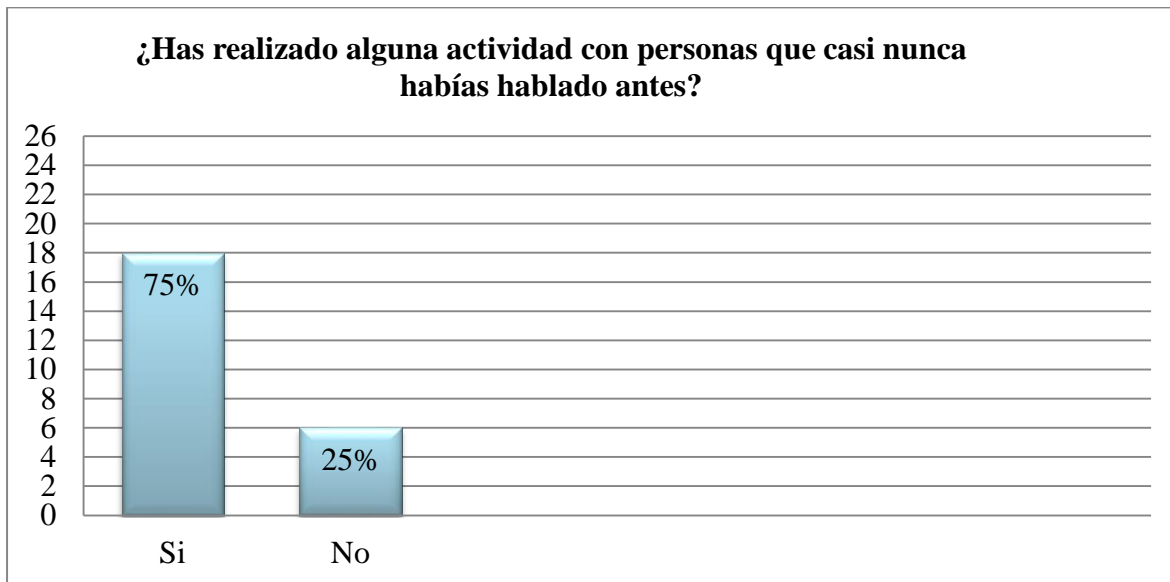


Figura 7: Actividades realizadas con personas menos habituales.

Desde otro punto de vista, en dicha figura 7, se puede observar que hay una mayoría en el alumnado que ha escogido la opción “si”. Esta mayoría ocupa el 75% del alumnado del 3º ciclo. Por tanto, con estos datos, se puede analizar que gran parte del alumnado, a través de este tipo de actividades, sí que ha conseguido acercarse a personas con las que no están acostumbradas a estar en el día a día. Por tanto, se puede decir que ha mejorado la convivencia entre el alumnado, ya que de esta manera han mantenido más contacto con personas menos habituales, y por eso, se han podido conocer más entre ellos. Asimismo, se puede decir, que el objetivo de mejorar la convivencia en este ciclo se ha cumplido.

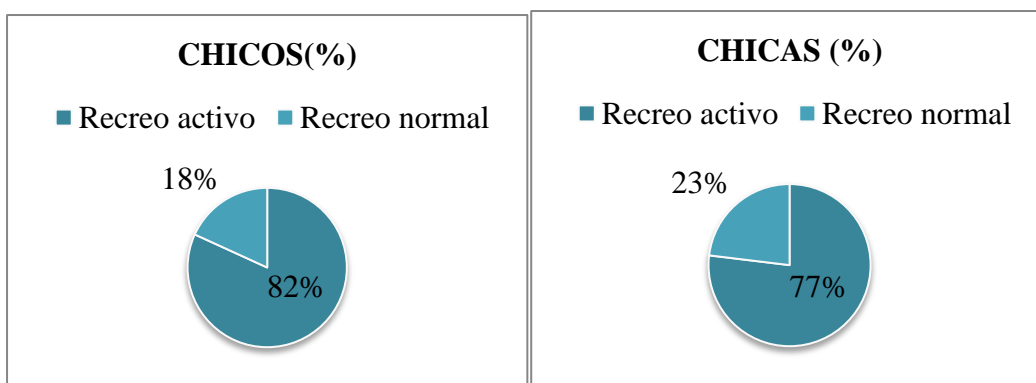


Figura 8: Recreos activos o recreos normales en cuanto al género.

En la pregunta ocho, se pregunta si prefieren el recreo normal o el recreo activo. En la figura 8, se puede apreciar que tanto los chicos como las chicas tienen de preferencia los recreos activos.

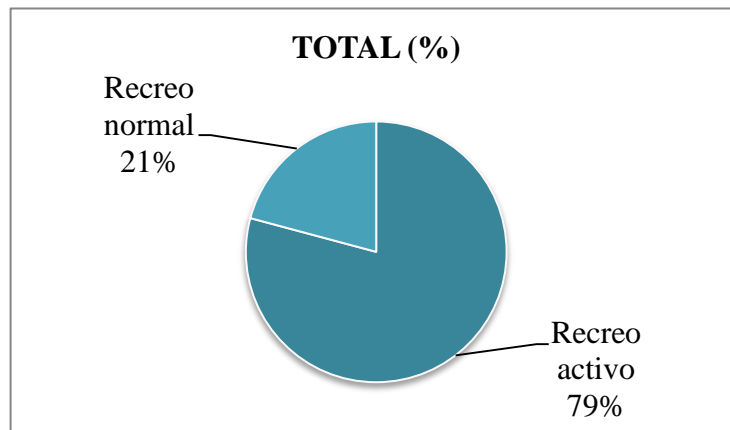


Figura 9: Recreo activo o recreo normal en cuanto al alumnado del 3º ciclo.

En cuanto a la figura 9, independientemente del género, se puede observar que hay una mayoría rotunda por parte del alumnado en la opción de recreos activos. Esta mayoría ocupa el 79% del alumnado. Con estos datos se puede analizar que el proyecto de recreos activos se está realizando correctamente, obteniendo resultados muy positivos.

Tabla 11: Recreos activos el año que viene.

| Pregunta 9   | CHICOS |    |     |   | CHICAS |    |     |   | TOTAL |    |     |   |
|--|--------|----|-----|---|--------|----|-----|---|-------|----|-----|---|
|  | Si     |    | No  |   | Si     |    | No  |   | Si    |    | No  |   |
| ¿Te gustaría realizar este tipo de recreos al año que viene? | N      | %  | N   | % | N      | %  | N   | % | N     | %  | N   | % |
|  |        | 10 | 91% | 1 | 9%     | 11 | 85% | 2 | 15%   | 21 | 88% | 3 |

N: Número; %: Porcentaje.

En la pregunta nueve, se pregunta si al año que viene les gustaría repetir este tipo de recreos. Tal y como se ve en la tabla 10, se ve que no hay diferencia de género entre las opciones

señaladas, ya que el 91% de los chicos y el 85% de las chicas, quieren realizar este tipo de recreos al año que viene.

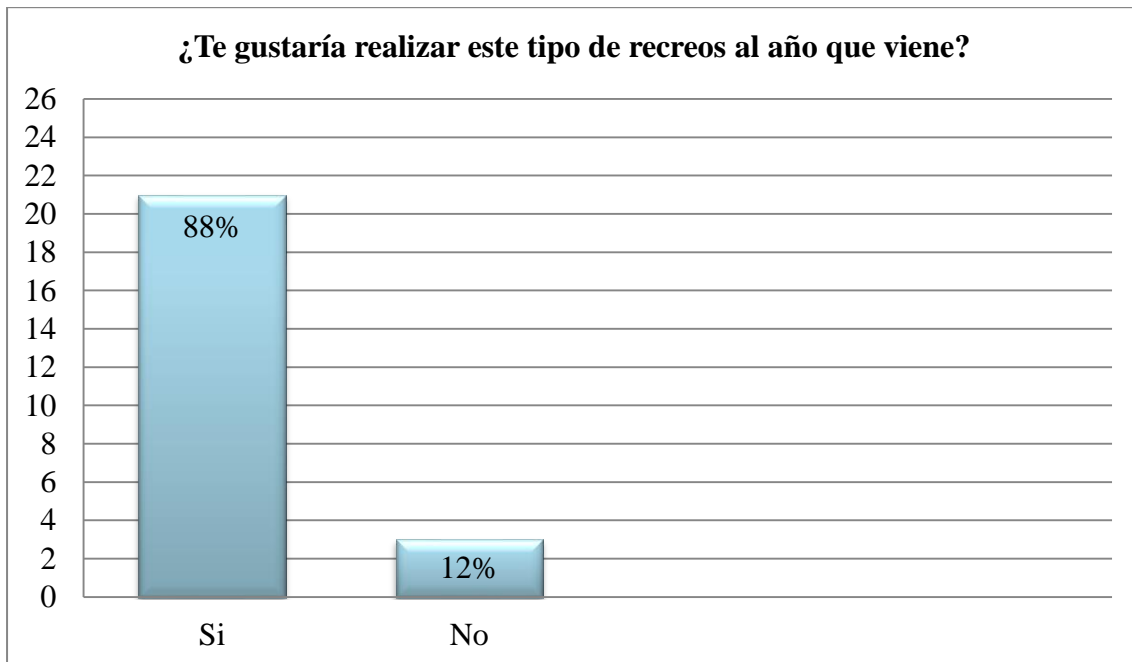


Figura 10: Recreos activos el año que viene.

Por otro lado, según los datos que se ven en la figura 11, la opción que vota la inmensa mayoría del alumnado es que “sí”. Esta mayoría ocupa el 88%. El alumnado de 5º tiene más facilidad de que al año siguiente se vuelva a realizar dicho proyecto, ya que se realiza en el mismo centro, pero los de 6º, van a pasar al instituto, por lo que tienen más dificultad, ya que allí se trabaja de diferente manera.



Figura 11: Temporalización de los recreos activos.



En la pregunta diez, se pregunta qué cuántos días les gustaría que fuesen los recreos activos. En la figura 11, se puede observar que el alumnado se decanta por dos opciones “más días” y “menos días”. La primera opción es la que ocupa la mayoría, siendo un 63%. En cambio, la otra opción ocupa un 37%. De esta manera, se puede observar que el alumnado del 3º ciclo está conforme con los días propuestos e incluso, aumentarían algún día más. En cuanto al género, se puede apreciar que los chicos tienen más interés en la primera opción que en la tercera, ya que en la primera la han escogido 8 alumnos y la tercera 3, en cambio, las chicas tienen un interés similar en cuanto a estas dos opciones.

Tabla 12: Práctica de los juegos aprendidos en los recreos activos en el tiempo libre.

| Pregunta 11  | CHICOS |   |     |   | CHICAS |   |     |   | TOTAL |    |     |    |
|--|--------|---|-----|---|--------|---|-----|---|-------|----|-----|----|
|  | Si     |   | No  |   | Si     |   | No  |   | Si    |    | No  |    |
| ¿Has practicado algún juego de los aprendidos en recreos activos en tu tiempo libre? | N      | % | N   | % | N      | % | N   | % | N     | %  | N   | %  |
|  |        | 8 | 73% | 3 | 27%    | 4 | 31% | 9 | 69%   | 12 | 50% | 12 |

N: Número; %: Porcentaje.

En la pregunta once, se pregunta si han realizado algún juego o actividad de los aprendidos en su tiempo libre. Como se puede apreciar en la tabla 12, se ve una gran diferencia en cuanto al género. Esta diferencia se debe a que el 73% de los chicos sí que realiza este tipo de juegos o actividades aprendidas en su tiempo libre, en cambio, las chicas es todo lo contrario, ya que el 69% de ellas, no pone en práctica lo aprendido en su tiempo libre. Por tanto, se puede llegar a la conclusión de que los chicos practican más estas actividades en su tiempo libre que las chicas.



Figura 12: Práctica de los juegos aprendidos en los recreos activos en el tiempo libre.

Por otro lado, en la figura 12, se puede observar que en el alumnado del 3° ciclo hay el mismo número en ambas opciones, es decir, un 50% en la opción “si”, y otro 50%, en la opción “no”. Por tanto, se puede ver que la mitad del alumnado del 3° ciclo pone en práctica dichas actividades aprendidas en el proyecto. En cambio, la otra mitad, no.

Tabla 13: Nuevas relaciones sociales.

| Pregunta 12                                      | CHICOS |     | CHICAS |     | TOTAL |     |
|--|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
|  | N      | %   | N      | %   | N     | %   |
| Si   | 3      | 27% | 7      | 54% | 10    | 42% |
| No   | 0      | 0%  | 0      | 0%  | 0     | 0%  |
| No he hecho nuevos amigos porque conozco a todos | 8      | 73% | 6      | 46% | 14    | 58% |

N: Número; %: Porcentaje.

En la pregunta doce, se pregunta si han hecho algún amigo nuevo. Como se puede observar en la tabla 13, tanto los chicos y chicas han hecho nuevos amigos, pero, hay una gran

diferencia entre ellos. Esto se debe a que hay un porcentaje más alto en las chicas, siendo este el 54%. Por tanto, las chicas han socializado más en las actividades propuestas en el proyecto.

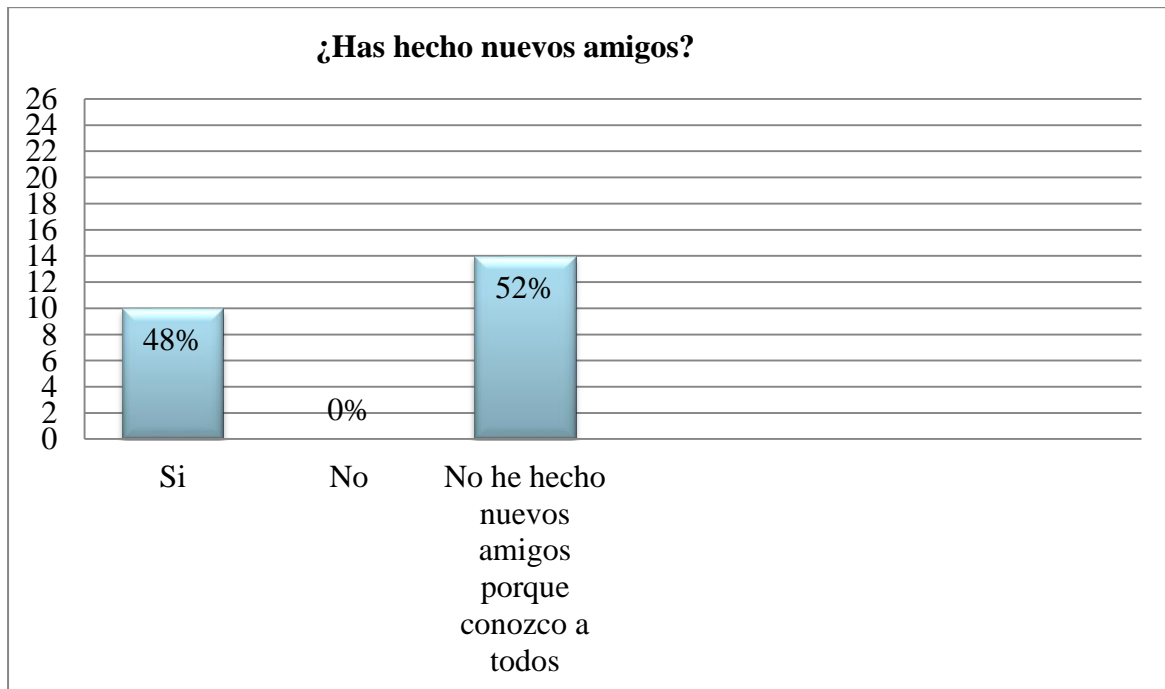


Figura 13: Nuevas relaciones sociales.

Por otro lado, tal y como se ve en la gráfica 13, casi la mitad del alumnado ha hecho nuevos amigos, más concretamente el 48% de ellos. En cambio, la otra parte del alumnado, ocupando el 52%, no ha hecho ningún amigo ya que conocía a todos los compañeros con los que realizaba las actividades. Por tanto, se puede ver que el proyecto ayuda a establecer nuevas relaciones sociales, ayudando a favorecer a la convivencia del centro.



Figura 14: Actividades que más han gustado.

En la pregunta trece, se pregunta cuál de las tres actividades ha sido la que más les ha gustado. Por tanto, si se analiza la figura 14, se puede observar que hay un gran equilibrio por partes de las tres opciones. Esto quiere decir, que esta variedad de actividades ha ayudado a la participación del alumnado en todas ellas. En cuanto al género, se puede apreciar una gran diferencia en las actividades ya que la opción más señalada por parte de los chicos son los juegos temáticos y actividades colectivas. En cambio, a las chicas, las actividades que más les han gustado son las actividades expresivas.

Tabla 14: Valoración de cada una de las actividades.

| <b>Pregunta 15,16,16</b> | <b>CHICOS</b> |      | <b>CHICAS</b> |      | <b>TOTAL</b> |      |
|--------------------------|---------------|------|---------------|------|--------------|------|
|                          | Media         | SD   | Media         | SD   | Media        | SD   |
| Respuestas sobre 6:      |               |      |               |      |              |      |
| Juegos temáticos         | 5,27          | 0,64 | 5,23          | 0,83 | 5,25         | 0,73 |
| Actividades expresivas   | 5,18          | 0,87 | 5,69          | 0,48 | 5,45         | 0,72 |
| Actividades colectivas   | 5,54          | 0,82 | 5,23          | 0,83 | 5,37         | 0,82 |

SD: Desviación típica.

En la pregunta catorce, quince y dieciséis se pregunta la valoración acerca de las distintas actividades (juegos temáticos, actividades expresivas y actividades colectivas), del 1 al 6, siendo el 1, no me ha gustado nada y el 6, me ha gustado mucho. En la tabla 14, se puede ver cada una de las valoraciones de las actividades, y por ello, se puede apreciar que la valoración por parte del alumnado es positiva en cada una de ellas, por lo que se puede considerar que las actividades propuestas de estas clases de actividades han sido las correctas. En cuanto al género, se puede apreciar que tanto chicos como chicas han valorado positivamente estas actividades, pero los chicos se han decantado por una en especial, las actividades colectivas. En cambio, las chicas, también han valorado positivamente todas las actividades, pero se decantan por las actividades expresivas.

Tabla 15: Valoración de los recreos activos.

| Pregunta 19                              | CHICOS |      | CHICAS |      | TOTAL |      |
|--|--------|------|--------|------|-------|------|
|  | Media  | SD   | Media  | SD   | Media | SD   |
| ¿Valora del 1 al 10 los recreos activos? | 9,36   | 1,02 | 9,38   | 1,19 | 9,37  | 1,09 |

SD: Desviación Típica.

En la pregunta diecinueve, se pregunta la valoración acerca de todo el proyecto de recreos activos, del 1 al 10, siendo 1, no me ha gustado nada y el 10, me ha gustado mucho. Como se puede apreciar en la tabla 15, tanto a los chicos como a las chicas les ha gustado mucho el proyecto, ya que vemos en ellos unas medias muy altas y similares.

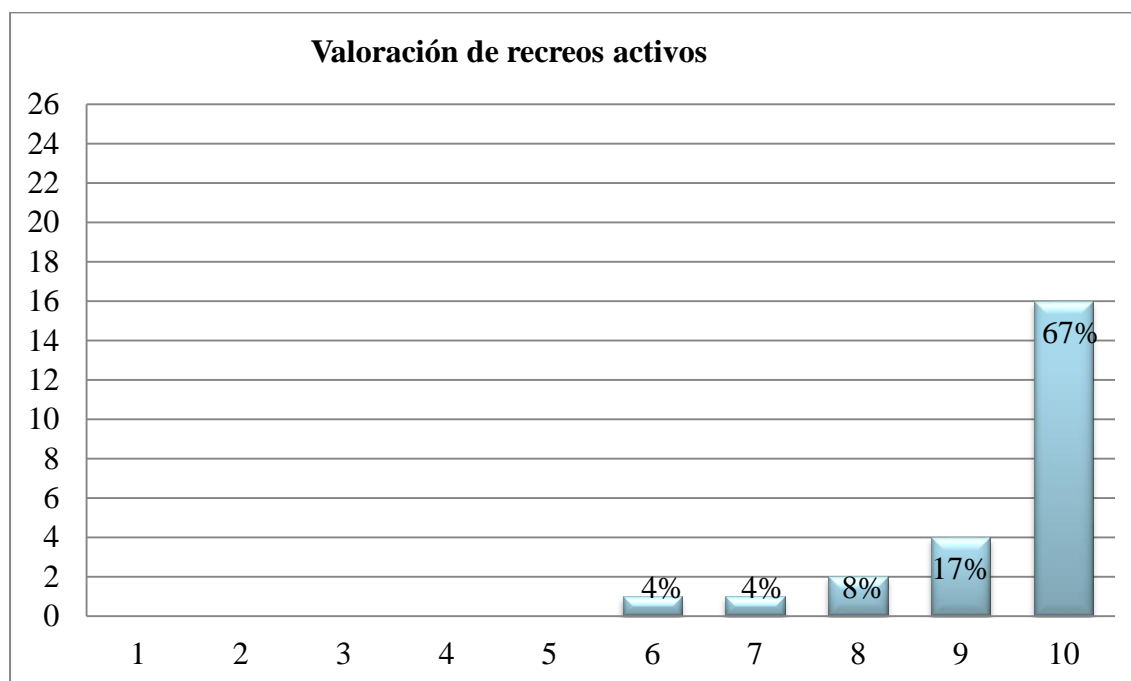


Figura 15: Valoración de los recreos activos.

Además, tal y como se ve en la gráfica 15, el proyecto ha sido un éxito, ya que todo el alumnado del 3º ciclo ha valorado positivamente dicho proyecto. Por tanto, al tener una valoración positiva y ninguna negativa, este proyecto se podrá llevar a cabo en años siguientes.

Por otro lado, dejando a un lado las preguntas concretas, se van a analizar las preguntas más abiertas. Estas preguntas son un total de dos. En primer lugar, la número diecisiete, pregunta acerca de si el alumnado incluiría algún juego o deporte nuevo. En dicha pregunta, la mayoría

del alumnado ha respondido que no añadirían ningún otro juego o deporte, ya que ha habido una gran variedad de actividades y juegos. Asimismo, la minoría, más concretamente tres alumnos, señalan que les gustaría añadir el baloncesto y el juego de polis y cacos. En cuanto a la segunda, más concretamente el número dieciocho, pregunta acerca de si el alumnado cambiaría algo del proyecto. Esta pregunta no ha tenido mucha dificultad de análisis ya que todo el alumnado ha contestado que no cambiaría absolutamente nada del proyecto ya que les ha gustado todo lo realizado.

## **6. Discusión.**

A continuación, una vez que se conocen los resultados obtenidos por los cuestionarios, se van a hacer una serie de comparativas con el marco teórico y con otros estudios que se han llevado a cabo.

Tras el cuestionario inicial realizado, aparece reflejado que el 54% del alumnado del tercer ciclo realizaba actividades sedentarias en el tiempo del recreo, siendo este, un porcentaje muy alto teniendo en cuenta los problemas que puede acarrear esta insuficiencia de actividad física tal y como menciona, en el marco teórico, la Organización Mundial de la Salud (2020, 2021). Por ello, esta insuficiencia de inactividad física es un gran problema que si sigue perdurando en el tiempo puede llegar a ser peligroso llegando a alcanzar un estilo de vida sedentario y acarrear consecuencias en la salud. En cambio, tras la puesta en práctica del proyecto, esta situación dio un giro, ya que todo el alumnado que realizaba actividades sedentarias durante el tiempo de recreo comenzó a realizar actividades que requieren de actividad física y a sentir motivación por ello en los tiempos de recreo. Por tanto, realizar actividad física, tal y como indican Devis y Cols (citados por López-Miñarro, 2009), tiene una gran cantidad de beneficios para la salud. Asimismo, tras la puesta en marcha, se puede apreciar un gran cambio en el alumnado, donde el nivel de actividad física del alumnado ha aumentado considerablemente porque como se puede ver en la temporalización, el proyecto se realiza un total de tres días por semana. Además, esta propuesta, aparte de aumentar el tiempo de actividad física, favorece a muchas otras cosas como las que se van a nombrar a continuación.

En primer lugar, en relación al ámbito social, se puede apreciar que los resultados son muy positivos. Estos resultados indican que el 48% del alumnado del tercer ciclo, en la puesta en práctica de la propuesta, ha hecho nuevos amigos y amigas, ampliando por lo tanto su relación con los iguales. Esto afirma lo que menciona Gras y Paredes (2009), es decir, que los recreos son un contexto idóneo para “mejorar las habilidades sociales del alumnado”.

También, en relación a lo mencionado anteriormente, se puede ver que el 75% del alumnado durante la propuesta, ha realizado actividades con personas con las que están menos acostumbradas, lo que quiere decir que esta propuesta de innovación favorece al aumento de las relaciones o interacciones sociales en estas edades.

En segundo lugar, en referencia a la convivencia del ciclo, tal y como se puede observar, el número de conflictos ha disminuido considerablemente. Por ello, se puede decir que este tipo de proyecto ayuda a reducir el número de conflictos creando así un mejor clima en centro y entre el alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria. Asimismo, estudios como el de Castillo-Rodríguez, Picazo, Gil-Madrona, (2018), también afirman que a través de la dinamización de los recreos se disminuyen los conflictos, favoreciendo a una mejor convivencia. Cabe destacar, que en el estudio mencionado anteriormente, se consigue reducir 5 conflictos diarios de media a 0 o 1.

Por consiguiente, en tercer lugar, otro de los objetivos del proyecto es favorecer la participación del alumnado en la realización de las actividades. Por ello, como se puede apreciar, la participación en el proyecto ha sido muy elevada. Esto se debe a la realización de actividades como juegos alternativos, juegos cooperativos, entre otros, a lo largo de todo el proyecto. De este modo, el presente estudio afirma que a través de estas actividades se aumenta la participación por parte del alumnado y si se compara la importancia de la implicación del alumnado en el proyecto con los estudios realizados en la fundamentación teórica previa, cabe destacar el estudio de Navarro, (2012), que indica que “es fundamental elegir un juego o deporte que motive a todos los participantes, garantice la posibilidad de que actúen con éxito y el nivel inicial de práctica o conocimientos previos sea similar”, afirmando así que los juegos alternativos realizados en los recreos activos favorecen la participación.

En cuarto lugar, más concretamente el área de Educación Física, Albarca-Sos et al. (2015) destacan que las clases de Educación Física y los recreos, son un gran factor para promover la actividad física fuera del aula y del colegio y generar estilos de vida saludables. Asimismo, gracias a los resultados obtenidos, se puede afirmar que el 50% del alumnado del tercer ciclo ha realizado las actividades o juegos aprendidos durante la propuesta, fuera del centro escolar. De esta manera, se puede afirmar que la dinamización de los recreos favorece al desarrollo de estilos de vida saludables.

En quinto lugar y refiriéndose al sexo, en el presente estudio se puede apreciar que las chicas realizaban actividades más sedentarias que los chicos, siendo el 64% de las chicas las que realizaban este tipo de actividades. En cambio, tras la puesta en práctica, estos datos se modificaron, aumentando los niveles de actividad física en ambos géneros. Este estudio

coincide con el estudio de Pastor-Vicedo, et al, (2021) donde se indica también la misma diferencia.

Estos datos pueden ser contrastados con investigaciones como las de Blatchford, Baines, Pellegrini, (2003) quienes afirman que los niños ven el recreo como un lugar para participar en juegos competitivos y deportivos, siendo actividades que requieren un alto grado de actividad física. En cambio, otras investigaciones como las de Ridgers, Stratton, McKenzie, (2010) indican que las chicas tienden a realizar actividades sociales y sedentarias durante el tiempo de recreo. Por tanto, tras haber llevado a cabo el proyecto se determina que a pesar de que el sexo femenino mostraba una menor actividad física en los recreos antes de poner en práctica el proyecto, en la actualidad se han implicado tanto los niños como las niñas con la propuesta realizando así ambos sexos las actividades propuestas aumentando la actividad física realizada a lo largo de la semana.

En sexto lugar, en cuanto a la evaluación del alumnado del proyecto, se puede observar en los cuestionarios realizados que se ha valorado positivamente. Por tanto, se observa que la iniciativa de los recreos activos ha sido un éxito en el alumnado, siendo la media del alumnado un 9,37. Además de estos resultados, el 79% del alumnado prefiere los recreos activos a los recreos habituales de manera que reafirma lo mencionado anteriormente. Esto, también se ve reflejado en que el 88% del alumnado quiere realizar este tipo de recreos al año que viene, lo que determina que ha sido una propuesta motivadora para el alumnado. Por tanto, tras analizar estos resultados se puede concluir que las actividades propuestas a lo largo de la propuesta han sido las adecuadas. Además, se pueden ver unas medias muy altas en cuanto a las actividades. De esta manera se ha conseguido que los alumnos se diviertan, aprendan nuevos juegos y sobre todo que cumplan el objetivo principal del proyecto, es decir, aumentar su actividad física.

Por último, destacar la evaluación de los objetivos. Los instrumentos de evaluación utilizados en el presente estudio fueron a través de cuestionarios. Este tipo de instrumentos también se utilizaron en estudios como los de Méndez-Giménez, Pallasá-Manteca (2018) y Lizcano, Martín, García (2018). En cambio, en otros estudios, se utilizaron otro tipo de instrumentos como el de Martínez de Ojeda (citados por Martín-Acosta, Escaravajal, 2015) donde se utilizaron informes y a través de la observación.

Como aspecto final para concluir el presente apartado de discusión, cabe destacar la importancia y el considerable aumento de la actividad física en el alumnado del tercer ciclo. Todo ello, gracias a la propuesta de recreos activos que ha conllevado numerosos beneficios como por ejemplo el aumento de la participación del alumnado, la mejora del clima de aula y



del ciclo, así como la mejora de habilidades sociales, las relaciones sociales entre los individuos y el aumento de relaciones con los iguales. Además, destacar la importancia de tener en cuenta las valoraciones del alumnado para considerarlas como aspectos de mejora y, en este caso, tener en cuenta la acogida del proyecto, la favorable disposición del alumnado y la motivación en todos los recreos programados que, al fin y al cabo, determina que ha tenido éxito entre los niños y niñas por lo que, se plantea de nuevo de cara al nuevo curso.

## **7. Limitaciones del trabajo.**

En cuanto a las limitaciones relacionadas con la puesta en práctica del proyecto se pueden destacar las siguientes:

En primer lugar, una de las limitaciones que ha afectado mi puesta en práctica ha sido que el proyecto no se ha podido realizar con todos los niveles del centro, tan solo con las clases del 3º ciclo. Esto se ha debido a los horarios implementados por la situación de la Covid, ya que muchos cursos salían al patio intercalados, entonces no solían coincidir casi nunca entre ellos. Por tanto, los únicos cursos que estaban siempre juntos en el tiempo del recreo eran los del 3º ciclo.

En segundo lugar, al realizar dicho proyecto fuera del centro, dentro del polideportivo de Muel, lugar donde están tan solo las aulas del alumnado del 3º ciclo, se contaba con muy pocos recursos personales ya que en el polideportivo solo tienen acceso los docentes de 5º, 6º y los de Educación Física, siendo el profesor de 6º, uno de los docentes de Educación Física. De esta manera, a la hora de organizar las sesiones propuestas no ha habido ningún tipo de ayuda por parte de otros docentes.

También, aun habiendo llevado a cabo este proyecto años anteriores, con una estructura diferente con el que se ha planteado en este proyecto, no se ha tenido un soporte material del proyecto anterior para tenerlo como referencia para llevar a cabo dicha propuesta.

En tercer lugar, cómo la realización del proyecto coincidía con el periodo de prácticas de la mención de Educación Física, muchas veces no se tenía el tiempo suficiente para organizar las actividades. Esto se debía a que en muchas ocasiones, el tiempo de recreo del alumnado del 3º ciclo coincidía con alguna hora de clase con otros cursos. Por ello, no se contaba con el suficiente tiempo para organizar las sesiones.

Además, en muchas ocasiones había clases justo antes del recreo del alumnado del 3º ciclo, que se realizaban en el centro o en otro lugar, por lo que se tenía que realizar un traslado de unos 5/10 minutos al polideportivo para poner en práctica las sesiones.

En cuarto lugar, otra de las limitaciones fue la duración del proyecto. La duración fue el periodo de prácticas de la mención que tuvo una duración de aproximadamente un mes, por lo que fue un periodo de tiempo breve para realizar este tipo de proyectos. Este proyecto debería durar aproximadamente un año entero, ya que de esta manera se pueden ver más claros los resultados obtenidos.

En último lugar y con respecto al espacio utilizado en el proyecto, se puede decir que algunos días no se contaba con todo el espacio del polideportivo de Muel, es decir, con el patio de recreo del 3º ciclo. En muchas ocasiones, otros cursos tenían Educación Física al mismo tiempo del horario del recreo, por lo que se tenía que adaptar el espacio cuando estos cursos llegaban. Entonces, el espacio era muy limitado ya que solo se contaba con mitad pista de fútbol.

## **8. Conclusiones**

En primer lugar, la puesta en práctica de este proyecto nos ha permitido volver a incorporar uno de los proyectos que se llevaba a cabo en este centro, que debido a la pandemia se paralizó por completo. Por tanto, tras esta puesta en práctica se ha podido retomar e impulsar la realización de este.

Por otro lado, todas aquellas conclusiones que tenemos acerca del proyecto están relacionadas con los objetivos propuestos en un inicio.

Los objetivos determinados en la introducción al inicio del Trabajo de Fin de Grado han sido cumplidos. En primer lugar, en el marco teórico se puede apreciar que se ha realizado una investigación acerca de los recreos. También, además de lo mencionado anteriormente, se ha realizado un diseño, una aplicación y una evaluación de una propuesta de recreos activos. Por tanto, se puede decir que han sido cumplidos.

En cuanto a los objetivos de la propuesta, podemos decir que con la ayuda del segundo cuestionario de evaluación, hemos podido comprobar que se han cumplido cada uno de ellos.

Destacar que, la inclusión y la participación durante el proyecto ha sido un éxito, ya que han participado todos en alguna actividad, siendo la mayoría los que han participado en todas actividades.

También, otro de los objetivos que se ha cumplido, ha sido la convivencia. La convivencia tras el proyecto ha mejorado, ya que durante todo el proyecto se han podido ver numerosas relaciones sociales entre el alumnado del tercer ciclo. Este objetivo también está relacionado con el objetivo de los roles y la igualdad, favoreciendo aún más a la convivencia del ciclo. Asimismo, la igualdad y los roles, se puede observar que durante todas las actividades no ha habido diferenciación de género y sobre todo los equipos han sido mixtos en todas ellas.

He de destacar sobre todo la mejora de los conflictos en este ciclo, ya que se trataba de uno de los principales objetivos del centro, debido a que antes de implementar el proyecto, la cantidad de conflictos en este ciclo eran muy altos, pero durante la puesta en práctica, se ha podido comprobar que apenas han surgido conflictos. Por tanto, podemos decir que para disminuir estos conflictos, la realización de este proyecto ha sido muy efectiva.

También, considero que para llevar a cabo este tipo de proyectos tiene que haber una máxima implicación por parte del claustro de profesores, llevándolo previamente al claustro y al consejo escolar para su aprobación y así poder llevarlo a cabo.

Por último y a nivel personal, este proyecto me ha ayudado tanto a crecer como docente y como persona, ya que además de conocer y saber más acerca de lo importante que es la actividad física, he podido poner en práctica y conocer todos aquellos pasos para poder poner en marcha un proyecto en un centro. He de decir, que una de las cosas que más ilusión me ha hecho es poner en marcha un proyecto elaborado por mí, en el colegio donde comenzó mi etapa educativa.

## 9. Bibliografía

- Abarca-Sos, A., Julián Clemente, J. A., Murillo, B., Generelo, E., y Zaragoza, J. (2015). *La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?* (No. ART-2015-90952). <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34946/19215>
- Ahrabi-Fard, I., y Matvienko, O. A. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de educación física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1(3), 163-170. [Dialnet-PromocionDeUnaEducacionActivaDeLaActividadFisicaOr-2092534 \(3\).pdf](#)
- Alvarez, F. C. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Revista Finlay*, 55-60. [10-42-1-PB \(1\).pdf](#)
- Arrarte, R. (2017). Reorganización de los espacios de juego en el recreo. *Revista arista digital*, 76. [https://www.afapna.com/aristadigital/archivos\\_revista/2017\\_enero\\_0.pdf](https://www.afapna.com/aristadigital/archivos_revista/2017_enero_0.pdf)
- Ayuntamiento de Huesca. (2022). *Proyecto CAPAS-Ciudad*. <https://www.huesca.es/areas/fondos-europeos/proyectos-interreg-poctefa/proyecto-capas-ciudad>
- Blatchford, P., Baines, E., y Pellegrini, A. (2003). The social context of school playground games: Sex and ethnic differences, and changes over time after entry to junior school. *British Journal of Developmental Psychology*, 21(4), 481-505. <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1479810/1/Blatchford2003Thesocial481.pdf>
- Calahorra, F., Torres-Luque, G., López-Fernández, I., y Álvarez, E. (2014). Niveles de actividad física y acelerometría: Recomendaciones y patrones de movimiento en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 129-140. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211391/168061>
- Cano, A, Pérez. I., Casares, I., y Alberola, S. (2011). Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: estudio OPACA. *Anales de Pediatría* 74 (1) 15-24. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00421-005-0117-1?noAccess=true>
- Castillo-Rodríguez, G., Picazo, C. C., y Gil-Madróna, P. (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Revista Electrónica Educare*, 22(2), 237-258. <file:///C:/Users/Soraya/Downloads/8683-Article%20Text-35322-1-10-20180323.pdf>
- CEIP José Bárcena (2017). *Cuarto Bicibús y Pedibús*. <http://ceip-josebarcelona.centros.castillalamancha.es/anuncios/cuarto-bicib%C3%BAs-y-pedib%C3%BAs-mayo>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2020). Physical Activity. *¿Cuánta actividad física necesitan los niños?* <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/cuanta-actividad-fisica->

[necesitan-los](#)

[ninos.htm#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20entre,como%20t  
repar%20y%20hacer%20E2%80%9Cpush%2D](#)

Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M., y Carbonell, A. (2007). La escuela como espacio saludable. *Tándem*, 24, 37-48.

[http://motricidadhumana.com/escuela\\_como\\_espacio\\_saludable\\_2007.pdf](http://motricidadhumana.com/escuela_como_espacio_saludable_2007.pdf)

De la Barrera, M. L., Donolo, D. S., Acosta, L. S., y González, M. M. (2012). Inteligencia emocional y ambientes escolares: una propuesta psicopedagógica. *Enseñanza e investigación en psicología*, 17(1), 63-81.

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29223246005.pdf>

Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M. K., Linden, C., Svensson, J., Wollmer, P., y Andersen, L. B. (2006). Daily physical activity and its relation to aerobic fitness in children aged 8–11 years. *European journal of applied physiology*, 96(5), 587-592.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00421-005-0117-1?noAccess=true>

Definicionyque.es (2017). Recreo. <https://definicionyque.es/recreo/>

Devís, J., y Beltrán, V.J. (2007). La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud. *Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia*, 29-43.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=TosFL9oEQyYC&oi=fnd&pg=PA29&dq=promoci%C3%B3n+de+la+actividad+f%C3%ADsica+en+la+etapa+escolar&ots=U-YeSomtxG&sig=Vy-O9skaVu83MYT2x3RWRna9Yao#v=onepage&q=promoci%C3%B3n%20de%20la%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20la%20etapa%20escolar&f=true>

Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. *Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. Madrid, 2020.*

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe\\_Aladino\\_2019.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf)

Fernández, P., Silva, N., y Adelantado-Renau, M. (2017). Proyecto ActICvate. Propuesta didáctica para la promoción de la actividad física en educación primaria. *Fòrum de Recerca*, (22), 41-53.

[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/184121/2.\\_Proyecto\\_ActICvate\\_Paula\\_Fernandez\\_Perez\\_Noemi\\_Silva\\_Carro\\_Mireia\\_Adelantado\\_Renau.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/184121/2._Proyecto_ActICvate_Paula_Fernandez_Perez_Noemi_Silva_Carro_Mireia_Adelantado_Renau.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Frago, J.M. (2015). Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos. [Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza]. <https://zagan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf>

- García, A., y Cotillas, I. (2013). Implantación del proyecto deportivo de centro “por un juego limpio”.  
<http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/007CDEE8.pdf>
- Gasol Foundation (2022). Pasos. <https://www.gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/>
- García Matamoros, W. F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624.  
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- García, M., & Serrano, J. M. (2010). La optimización del patio de recreo para favorecer la práctica de actividades físico-deportivas mediante un proyecto de convivencia. *Espiral. Cuadernos del profesorado*.  
<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/908/827>
- García, T. (2018). Recreo libre y recreo dirigido: ventajas y desventajas educativas. *Publicaciones didácticas*. <https://docplayer.es/161108075-Recreo-libre-y-recreo-dirigido-ventajas-y-desventajas-educativas.html>
- García, T., y Nogales, C. (2018). El juego dirigido en los recreos como método de inclusión del alumnado con necesidades especiales. *Sportis*, 4(2), 388-408.  
[https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22839/REV%20-%20SPORTIS\\_%202018\\_4-2\\_art\\_11.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22839/REV%20-%20SPORTIS_%202018_4-2_art_11.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Gras, P., y Paredes, J. (2015). El recreo, ¿Sólo para jugar?. *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 18-27.  
[https://emasf.webcindario.com/El\\_recreo\\_solo\\_para\\_jugar.pdf](https://emasf.webcindario.com/El_recreo_solo_para_jugar.pdf)
- La Nación (2027). “Recreo activo”, clave para prevenir la obesidad infantil.  
<https://www.lanacion.com.py/pais/2017/03/23/recreo-activo-clave-para-prevenir-la-obesidad-infantil/>
- Lara, J. L. (2014). Recreos + Activos. *Educación Física en Infantil y Primaria*.  
<https://www.educacionfisicaenprimaria.es/blog-de-patio/recreos-activos>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2020/BOE-A-2020-17264-consolidado.pdf>
- Linerros, C., Túnez, L., Escudero, M., y Delgado-Fernández, M. (2019). El recreo, un espacio saludable en los centros educativos. *Escuela Andaluza de Salud Pública*.  
<https://www.easp.es/wp-content/uploads/2020/05/Recreos-Saludables-v5.pdf>
- López-Miñarro, P. A. (2009). Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. *Facultad de Educación. Universidad de Murcia*.  
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>

- Martín-Acosta, F., y Escaravajal, J. C. (2019). Análisis bibliográfico sobre los programas de recreos activos. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 125-135.  
<https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/5790/5349>
- 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 del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 15(59), 419-432.  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista59/artrecreo596.pdf>
- Martínez, J., Contreras, O. R., Aznar, S., y Lera, Á. (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*, 21(1), 117-123. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455015.pdf>
- Marquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada*. 48(1), 185-206. [Dialnet-BeneficiosPsicologicosDeLaActividadFisica-2378944 \(1\).pdf](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2378944)
- Montil, M., Aznar, S., y Barriopedro, M. (2004). Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en una muestra de niños de la Comunidad Autónoma de Madrid. *Comunicaciones del III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. <https://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/c24.pdf>
- Moreno, A (2008). La importancia de la actividad física. *Universidad Autónoma del Carmen*, 14-15.  
<http://www.repositorio.unacar.mx/jspui/bitstream/1030620191/183/1/Articulo-Importancia.pdf>
- Mota, J., Silva, P., Santos, M. P., Ribeiro, J. C., Oliveira, J., y Duarte, J. A. (2005). Physical activity and school recess time: differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of sports sciences*, 23(3), 269-275.  
[https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Mota-8/publication/7777757\\_Physical\\_activity\\_and\\_school\\_recess\\_time\\_Differences\\_between\\_the\\_sexes\\_and\\_the\\_relationship\\_between\\_children%27s\\_playground\\_physical\\_activity\\_and\\_habitual\\_physical\\_activity/links/0fcfd5062ffc7b8382000000/Physical-activity-and-school-recess-time-Differences-between-the-sexes-and-the-relationship-between-childrens-playground-physical-activity-and-habitual-physical-activity.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Mota-8/publication/7777757_Physical_activity_and_school_recess_time_Differences_between_the_sexes_and_the_relationship_between_children%27s_playground_physical_activity_and_habitual_physical_activity/links/0fcfd5062ffc7b8382000000/Physical-activity-and-school-recess-time-Differences-between-the-sexes-and-the-relationship-between-childrens-playground-physical-activity-and-habitual-physical-activity.pdf)
- Navarro, Á. (2012). Actividad física en el recreo: una buena oportunidad para educar. In *Forum Aragón: revista digital de FEAE-Aragón sobre organización y gestión educativa* (No. 5, pp. 42-45). Forum Europe de Administraciones de Educación-

Aragón. [file:///C:/Users/Soraya/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaEnElRecreo-3932816%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Soraya/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaEnElRecreo-3932816%20(1).pdf)

ORDEN ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica 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. [http://www.fsiearagon.es/documentos/Curriculo\\_Primaria\\_BOA\\_12\\_08\\_16.pdf](http://www.fsiearagon.es/documentos/Curriculo_Primaria_BOA_12_08_16.pdf)

Organización Mundial de la Salud (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2021). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., López-Polo, M., y Prieto-Ayuso, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 135-144. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/82102/62424>

Prieto-Benavides, D. H., Correa-Bautista, J. E., y Ramírez-Vélez, R. (2015). Niveles de actividad física, condición física y tiempo en pantallas en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 2184-2192. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n5/38originaldeporteyejercicio01.pdf>

Prieto, E. (2008). El papel del profesorado en la actualidad. Su función docente y social. *Foro de educación*, 6(10), 325-345. <file:///C:/Users/Soraya/Downloads/Dialnet-ElPapelDelProfesoradoEnLaActualidadSuFuncionDocent-2907073.pdf>

Ramírez, W., Vinaccia, S., y Ramón G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75. <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/epdf/10.7440/res18.2004.06>

Ridgers, N. D., Stratton, G., Fairclough, S. J., y Twisk, J. W. (2007). Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Preventive medicine*, 44(5), 393-397. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743507000369?via%3Dihub>


Ridgers, ND, Stratton, G. y McKenzie, TL (2010). Confiabilidad y validez del Sistema de Observación de la Actividad y Relaciones Infantiles durante el Juego (SOCARP). *Revista de Actividad Física y Salud*, 7 (1), 17-25. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/7/1/article-p17.xml>




- Rodríguez, A. G., y Arjona, J. (2012). Los recreos activos en Educación Física. *Lecturas: Educación física y deportes*, (170), 7-17. [file:///C:/Users/Soraya/Downloads/Dialnet-LosRecreosActivosEnEducacionFisica-4742027%20\(16\).pdf](file:///C:/Users/Soraya/Downloads/Dialnet-LosRecreosActivosEnEducacionFisica-4742027%20(16).pdf)
- Rué Rosell, L., y Serrano Alfonso, M. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2014, vol. Monográfico, num. 25, p. 186-191. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/49164/1/631241.pdf>
- Ruiz-Ariza, A., de la Torre-Cruz, M. J., Redecillas-Peiró, M. T., & Martínez-López, E. J. (2015). Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes. *Gaceta Sanitaria*, 29(6), 454-457. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S021391111500120X?token=B0B5C140C225041D512B5D847E24D6194D2983D675B3393EF59BB744730B5496622BB08B0CD64DB68493D9367B3C01E3&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220615065704>
- Vaquero-Álvarez, M., Romero-Saldaña, M., Valle-Alonso, J., Cantarero, F. J. L., Blancas-Sánchez, I. M., y Fonseca del Pozo, F. J. (2019). Estudio de la obesidad en una población infantil rural y su relación con variables antropométricas. *Atención Primaria*, 51(6), 341-349. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-estudio-obesidad-una-poblacion-infantil-S0212656718301112>
- Vila, J. (2010). El recreo:¿ Sólo un descanso?. *Pedagogía magna*, (5), 113-118. [file:///C:/Users/Soraya/Downloads/Dialnet-ElRecreo-3391402%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Soraya/Downloads/Dialnet-ElRecreo-3391402%20(2).pdf)

## 10. ANEXOS


### Anexo 1

| FICHA RECREOS ACTIVOS   |   |   |                        |
|---|---|---|------------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Juegos temáticos   | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Combas  | <b>Ciclo:</b> 3º  | <b>Fecha:</b> 28/03/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>La actividad se ha organizado en el polideportivo con tres zonas diferentes:<br>1ª Zona: Comba grupal.<br>2ª Zona: Relevos.<br>3ª Zona: Tres en raya.<br>En cuanto a la organización de cada zona: en una zona 5 alumnos, en otra zona, 5 alumnos y en la última, 6 alumnos (Grupos mixtos de género y clase). |   |   |                        |
| <b>Participantes:</b>   | 22 alumnos.   | <b>Gráfico:</b>   |                        |
| <b>Material:</b>  | Combas, conos.  |  |                        |
| <b>Variables:</b>   | Relevos: Modificando el circuito (Zigzag, línea recta) comenzando de distintas formas (tumbados, sentados, de espaldas).<br>Comba grupal: de uno en uno, de dos en dos, todos juntos, a la pata coja.   |   |                        |
| <b>Observaciones:</b>   | La mayoría de los alumnos se había inscrito en las actividades pero había cuatro personas que no. Estas personas se unieron de diferentes formas a mitad del recreo. Dos de ellos se integraron a las actividades pero los otros dos, adquirieron el rol de arbitro en las actividades de relevos y tres en raya. |   |                        |
| <b>Valoración alumnado</b>  | Les ha gustado mucho la sesión. Cuando termino el recreo se acercaron todos diciendo «pero ya se ha acabado». También, todos ellos, tras finalizar el recreo fueron directos a sus aulas para volverse a inscribir a la siguiente sesión de Recreos Activos.  |   |                        |

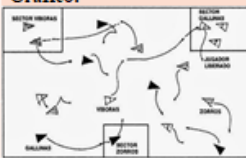
### Anexo 2

| FICHA RECREOS ACTIVOS  |  |   |                       |
|--|--|---|-----------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Juegos temáticos  | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Pelotas  | <b>Ciclo:</b> 3º  | <b>Fecha:</b> 4/04/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>En esta sesión los alumnos han tenido una agrupación libre ya que han realizado las actividades que a ellos más le gustaban. La sesión se dividía en 3 deportes con pelota:<br>Tenis: En tenis había otras tres zonas. La primera de ellas era una zona de retos, la segunda una zona de puntería y la tercera era frontón.<br>Baloncesto: En baloncesto había dos zonas. La primera de ellas era para jugar a CAO y la segunda un circuito de habilidad.<br>Bolos: En los bolos solo había una zona. |  |   |                       |
| <b>Participantes:</b>  | 20 alumnos   | <b>Gráfico:</b>   |                       |
| <b>Material:</b>   | Conos, picas, aros, canastas portátiles, raquetas, pelotas (baloncesto, tenis y fútbol).   |  |                       |
| <b>Variables:</b>  | Modificar el circuito (circuito de habilidad), raquetas (diferentes lugares para la puntería y distintas distancias).  |   |                       |
| <b>Observaciones:</b>  | He visto que los alumnos iban a las actividades donde más gente había, es decir, iban donde sus amigos iban. Por otro lado, este tipo de sesiones es más fácil de dinamizar ya que son actividades sencillas que no tienes que estar controlando todo el rato y los alumnos ya saben como realizarlas. |   |                       |
| <b>Valoración alumnado</b>   | Me han comentado que les gustan mucho las sesiones así. Y sobre todo me han dicho que eran las actividades que más les gustaban de educación física.   |   |                       |


### Anexo 3

| FICHA RECREOS ACTIVOS  |   |  |                        |
|--|---|--|------------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Juegos temáticos  | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Retos cooperativos  | <b>Ciclo:</b> 3º   | <b>Fecha:</b> 25/04/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>La organización del recreo ha consistido en 7 zonas diferentes, las cuales consisten en 7 retos diferentes. En cada zona se ha colocado el material que se tiene que utilizar en dicho reto, además de un folio explicativo en donde pone el objetivo del reto, el material que se utiliza y las normas de cada reto. Una vez han llegado los alumnos, se les ha explicado que hay 7 retos diferentes por todo el campo, donde ellos tendrán que leer la ficha elaborada y si tienen alguna duda me la pueden preguntar, pero las fichas estaban muy claras. Los retos se realizan por grupos de 5 y lo eligen ellos. |   |  |                        |
| <b>Participantes:</b>  | 22 alumnos  | <b>Gráfico:</b><br> |                        |
| <b>Material:</b>   | Ruedas de neumáticos, conos, picas, pelotas variadas, conos.  |  |                        |
| <b>Variables:</b>  | Cada reto tiene una variante diferente escrita en el folio explicativo.   |  |                        |
| <b>Observaciones:</b>  | Durante este recreo he observado que al ser retos cooperativos participa más gente que en otras actividades, ya que no tienen ningún tipo de presión alguna. Además, he visto que muchos de ellos se animaban entre ellos, se comunicaban, pensaban estrategias, es decir, trabajaban en equipo de una forma muy eficaz. Me ha llamado la atención un grupo donde había uno del grupo que quería hacer las cosas como él quería y no las consultaba con el grupo. Entonces, dicho grupo ha hablado con él explicándole que eran actividades de trabajo en equipo donde no se podía hacer lo que él quisiera. Al final, hablando, han solucionado las cosas y han podido lograr la mayoría de los retos. |  |                        |
| <b>Valoración alumnado</b>   | Los alumnos al finalizar el recreo me han venido diciéndome si podía hacerles más retos otros días de mayor dificultad ya que la mayoría de los grupos han logrado casi todos los retos. Me han dicho que se lo han pasado muy bien y se han reído mucho. He de decir que mientras los veía, los notaba muy contentos y motivados.  |  |                        |


### Anexo 4

| FICHA RECREOS ACTIVOS  |   |  |                       |
|--|---|--|-----------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Juegos temáticos  | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Zorros, gallinas y víboras  | <b>Ciclo:</b> 3º   | <b>Fecha:</b> 9/05/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>En esta sesión se ha comenzado realizando tres equipos con una consigna de elección. Esta consigna era la siguiente:<br>-Se debía elegir de esta manera : chica 6º, chico 5º, chica 5º , chico 6º... así sucesivamente. De esta manera los equipos eran tanto mixtos de género como de clases. Los equipos han sido de 6 personas cada uno.<br>Grupo 1: Zorros.<br>Grupo 2: Gallinas.<br>Grupo 3: Víboras.<br>Una vez realizado los equipos se ha realizado la explicación. Una vez entendida hemos comenzado a jugar.<br>El espacio utilizado ha sido la pista de fútbol. En ella, se han creado 3 zonas realizadas con conos. |   |  |                       |
| <b>Participantes:</b>  | 18 alumnos.   | <b>Gráfico:</b><br> |                       |
| <b>Material:</b>   | Conos.  |  |                       |
| <b>Variables:</b>  | El espacio, el número de equipos.   |  |                       |
| <b>Observaciones:</b>  | He observado que se lo estaban pasando muy bien ya que era un juego muy deseado por la mayoría de los alumnos. También he visto que han jugado la mayoría con mucha deportividad ya que no ha habido ningún tipo de conflicto.                  |  |                       |
| <b>Valoración alumnado</b>   | Los alumnos estaban muy ilusionados con la ejecución del juego ya que es uno de sus favoritos. Todos me han dado las gracias por volver a realizar dicho juego, ya que hacía años que no lo hacían. Me han dicho que se lo han pasado muy bien. |  |                       |


## Anexo 5

| FICHA RECREOS ACTIVOS   |  |   |                        |
|---|--|---|------------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Actividades Expresivas   | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Zumba  | <b>Ciclo:</b> 3º  | <b>Fecha:</b> 30/03/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>La actividad se ha realizado en el aula de 5º.<br>En cuanto a la organización de la actividad ha sido en gran grupo, cuya colocación era de forma que se tuviera espacio para poder realizar los pasos que realizaban en cada uno de los videos.<br>Videos utilizados: <a href="https://youtu.be/jF0bfl_d8mmg">https://youtu.be/jF0bfl_d8mmg</a> / <a href="https://youtu.be/6dz0RqbcVnc">https://youtu.be/6dz0RqbcVnc</a> / <a href="https://youtu.be/76cGPPSGtFM">https://youtu.be/76cGPPSGtFM</a> / <a href="https://youtu.be/rSL-CTRBROU">https://youtu.be/rSL-CTRBROU</a> / <a href="https://youtube.com/watch?v=m9C5fu493Ok&amp;feature=share">https://youtube.com/watch?v=m9C5fu493Ok&amp;feature=share</a> |  |   |                        |
| <b>Participantes:</b>   | 18 alumnos.  | <b>Gráfico:</b>   |                        |
| <b>Material:</b>  | Proyector, pizarra digital y ordenador.  |  |                        |
| <b>Variables:</b>   | Diferentes tipos de canciones y distintas velocidades.   |   |                        |
| <b>Observaciones:</b>   | En esta sesión mucha gente tenía vergüenza, por lo que los profesores hemos empezado a bailar para romper el hielo y para que vieran que no pasaba nada. Les ha gustado mucho las canciones ya que eran canciones actuales. También, he observado que las personas que realizan zumba como actividad extraescolar ayudaban a las personas que tenían más dificultades en los bailes. |   |                        |
| <b>Valoración alumnado</b>  | Me han dado sugerencias sobre otras canciones que escuchaban. Además, las personas que tienen zumba como actividad extraescolar me han dicho nuevas canciones para que en un futuro las pueda poner en práctica. También, al finalizar la sesión, se han inscrito para la siguiente actividades de Recreos Activos   |   |                        |


## Anexo 6

| FICHA RECREOS ACTIVOS  |   |   |                       |
|--|---|---|-----------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Actividades Expresivas  | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Jota Aragonesa  | <b>Ciclo:</b> 3º  | <b>Fecha:</b> 6/04/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>Esta actividad los propios dinamizadores han sido los propios alumnos. Los alumnos cuya actividad extraescolar es la Jota han preparado diferentes bailes y cantos para enseñarlos al resto de la clase. Cabe destacar que los alumnos han traído sus propias castañuelas para decorar la sesión.<br>En esta sesión los alumnos han preparado dos bailes de Jota, llamados «Seguidillas de Leciñena» y «El Bolero de Zaragoza».<br>El desarrollo ha consistido en que los alumnos primero realizaban el baile y luego, enseñaban al resto de la clase, paso por paso cada baile. Después, cuando se sabía el baile se hacía todos juntos a las personas que no habían participado en la sesión, donde estas personas adquirirían el rol de público.<br>Por último, las personas que realizan canto de Jota nos cantaron dos jotas cada una. |   |   |                       |
| <b>Participantes:</b>  | 20 alumnos.   | <b>Gráfico:</b>   |                       |
| <b>Material:</b>   | Unos altavoces y el ordenador<br>*También si tienes castañuelas puedes traerlas.  |  |                       |
| <b>Variables:</b>  | Diferentes bailes y ritmos.   |   |                       |
| <b>Observaciones:</b>  | He notado que ha sido una clase muy especial y divertida ya que eran los propios niños los que adquirían el rol del profesor enseñando lo que más les gusta. He pensado en realizar más actividades asía donde cada niño nos puedan enseñar y nosotros aprender cosas nuevas. Además la jota es uno de los patrimonios de Aragón por lo que consideraba que era una buena temática para desarrollarla en estos recreos. |   |                       |
| <b>Valoración alumnado</b>   | La sesión ha finalizado con todos los alumnos diciéndome « Oye Marcos, puedo hacer yo una sesión de fútbol, baloncesto etc...» y que les había encantado. Como he visto que los alumnos querían realizar una sesión como esta les he dado un folio para saber que cosas nos pueden enseñar de manera que si veo alguna interesante, se llevará a cabo.  |   |                       |

## Anexo 7

| FICHA RECREOS ACTIVOS  |  |  |                        |
|--|--|--|------------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Actividades Expresivas  | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Acrosport  | <b>Ciclo:</b> 3º   | <b>Fecha:</b> 20/04/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>La organización del recreo ha consistido en ubicarse en una esquina del campo de fútbol sala con 4 colchonetas. Se les ha repartido 5 fichas. Estas fichas van de menor a mayor dificultad.<br>Estas fichas consistían en:<br>1ª Ficha: Figuras que se realizan en parejas.<br>2ª Ficha: Figuras que se realizan con tres personas.<br>3ª Ficha: Figuras que se realizan por 4 personas.<br>4ª Ficha: Figuras que se realizan con 5 personas.<br>5ª Ficha : Figuras que se realizan con 6 personas. |  |  |                        |
| <b>Participantes:</b>  | 17 alumnos.  | <b>Gráfico:</b><br> |                        |
| <b>Material:</b>   | 4 colchonetas y las fichas de las figuras.   |  |                        |
| <b>Variables:</b>  | Distintas figuras dependiendo del número de personas y pirámides.  |  |                        |
| <b>Observaciones:</b>  | He observado que se lo pasan muy bien haciendo figuras. También, he observado que cada vez que alguien hacía una figura siempre me llamaban para que les dijera si la figura que habían realizado estaba bien. Como había figuras que eran de mayor dificultad he intervenido yo para facilitarles las figuras y eso les ha gustado todavía más ya que he estado haciendo las figuras con ellos. Además, han cumplido todas las normas del respeto y cuidado del material y de los compañeros. |  |                        |
| <b>Valoración alumnado</b>   | Les ha parecido una actividad muy chula ya que en educación física hicieron la UD de Acrosport pero no habían hecho figuras de tantas variedades. Además, también me han dicho que tengo que participar en las actividades con ellos ya que se lo pasan todavía mejor.   |  |                        |

## Anexo 8


| FICHA RECREOS ACTIVOS   |  |   |                        |
|---|--|---|------------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Actividades Expresivas   | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Mímo   | <b>Ciclo:</b> 3º  | <b>Fecha:</b> 27/04/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>En esta sesión se comienza realizando una breve explicación acerca de lo que era el mimo. Después, se empieza imitando animales, luego, acciones de la vida cotidiana, y por último, unas historias, películas y por grupos tenían que representarlas (realizadas en un folio). Todo esto se ha realizado frente a un público que eran los propios alumnos, los cuales tenían que adivinar lo que estaban haciendo. Cabe destacar que es una sesión progresiva, es decir, que va de sencillo a lo difícil.<br>En cuanto a la organización, primero se han realizado las imitaciones de forma individual, pero después, se forman grupos de más personas. |  |   |                        |
| <b>Participantes:</b>   | 16 alumnos.  | <b>Gráfico:</b><br> |                        |
| <b>Material:</b>  | Folios con historias.  |   |                        |
| <b>Variables:</b>   | Modificación del número de personas en los grupos.   |   |                        |
| <b>Observaciones:</b>   | He observado que estaban continuamente expectantes de lo que iban a hacer sus compañeros, con muchas ganas de adivinar lo que estaban realizando, ya que estaban constantemente diciendo cosas y aún no habían ni terminado la actuación. También, como al final les he dejado que hicieran películas de temática libre, se han metido mucho en el papel. He de decir, que era la primera vez que ellos hacían mimo, por eso me gusta tanto este tipo de clases, ya que en dicho cole no se realizan muchos contenidos del bloque 5. |   |                        |
| <b>Valoración alumnado</b>  | Los alumnos cuando ha acabado la sesión me han venido y me han dicho, pero ya se ha acabado el recreo?. Por tanto, se han quedado con más ganas de más. También, me han dicho que ojalá realizar estas cosas en educación física ya que estaba haciendo cosas que ellos jamás habían realizado en dicha asignatura.  |   |                        |




## Anexo 9

| FICHA RECREOS ACTIVOS  |  |   |                       |
|--|--|---|-----------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Actividades Expresivas  | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Danzas colectivas  | <b>Ciclo:</b> 3º  | <b>Fecha:</b> 4/05/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>Se ha escogido la danza colectiva llamada «Big Jonh». El enlace es el siguiente:<br><a href="https://drive.google.com/file/d/1HdvcaGyqgb4PbqqMEp18FU-IFyFdt9_7/view">https://drive.google.com/file/d/1HdvcaGyqgb4PbqqMEp18FU-IFyFdt9_7/view</a><br>La sesión consiste primeramente en observar dicha danza, analizando cada paso. Posteriormente, al analizar los pasos, se tienen que escribir en la pizarra para acordarse. Después, se va paso por paso siguiendo el video proyectado en la pizarra digital. Asimismo, tras hacer cada paso al menos dos o tres veces, se realiza entera, sin ningún tipo de parón, solo con el apoyo del video de la pizarra digital. Por último, se hace una muestra al público. |  |   |                       |
| <b>Participantes:</b>  | 16 alumnos.  | <b>Gráfico:</b>   |                       |
| <b>Material:</b>   | Ordenador, proyector y pizarra digital.  |  |                       |
| <b>Variables:</b>  | Cambio de roles en la danza.   |   |                       |
| <b>Observaciones:</b>  | Durante la sesión he observado muchas risas ya que cuando se tratan de bailes tienen un poco de vergüenza. Tras llevar un rato, he visto a todos muy concentrados, con ganas de que la danza saliera perfecta. Además he observado, que los que mejor llevaban la danza ayudaban a los que les costaba más. Al finalizar la muestra al público, todos han empezado a abrazarse de los satisfechos que estaban del resultado obtenido.                                  |   |                       |
| <b>Valoración alumnado</b>   | Algunos alumnos han empezado la sesión diciendo que les iba a costar mucho lo de aprenderse nuevos bailes, pero, contra más iba avanzando la sesión, estos alumnos me decían constantemente que hiciera más actividades así. Les ha gustado mucho ya que muchos me decían que nunca habían escuchado, ni visto este tipo de danzas colectivas, por lo que les parecía muy interesante aprender bailes nuevos, y sobre todo saber más cosas sobre la cultura del mundo. |   |                       |


## Anexo 10

| FICHA RECREOS ACTIVOS  |   |  |                       |
|--|---|--|-----------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Actividades Colectivas  | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Vóley Adaptado  | <b>Ciclo:</b> 3º   | <b>Fecha:</b> 1/04/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>Los alumnos se agrupan en 4 equipos. Estos equipos son mixtos y mezclando ambas clases.<br>Esta actividad consiste en 2 partidos clasificatorios, de manera que quien gana el primer partido pasa a la final y los otros al tercer y cuarto puesto.<br>Este vóley adaptado consiste en lo mismo que el voleibol con varias variantes. Este juego consiste en que cuando el balón traspasa el campo contrario, los del otro equipo deben coger el balón sin que toque el suelo y dar tres pases a distintas personas del equipo. El objetivo de este deporte es intentar que el balón toque el suelo del equipo contrario. Cuando toca el balón en el suelo, el equipo del campo en el que el balón ha tocado el suelo se tiene que dirigir al arbitro (docente de EF). El arbitro, tendrá unas cartas, tantas cartas como miembros del equipo y una de ellas será la eliminación. La carta de eliminación consiste en que al alumno que le toca será eliminado del juego. |   |  |                       |
| <b>Participantes:</b>  | 20 alumnos.   | <b>Gráfico:</b>  |                       |
| <b>Material:</b>   | Cinta para hacer las redes, 4 picas, dos pelotas, conos para delimitar el campo y las cartas de eliminación.  |  |                       |
| <b>Variables:</b>  | Altura de la cinta, tipo de móvil.  |  |                       |
| <b>Observaciones:</b>  | Este juego al principio es un poco lento ya que contra más personas más difícil de que caiga al suelo el balón. Por ello, cuando empiezan las eliminaciones empieza a gustar más a los alumnos. Al principio ha sido un poco aburrido ya que todos desconocían las normas, pero luego ha acabado gustando a todos. A uno de ellos no le ha gustado mucho ya que decía que se le daba mal coger las pelotas. |  |                       |
| <b>Valoración alumnado</b>   | Los alumnos han dicho que era un juego que nunca habían jugado y que lo querían seguir practicando en educación física. He de decir que les ha encantado la forma de eliminación del juego, ya que de esta manera todo estaba más equilibrado. Muchos de los alumnos se han querido quedar las tarjetas de eliminación para futuras ocasiones.  |  |                       |

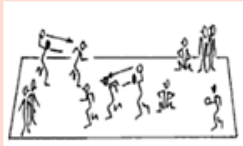
## Anexo 11

| FICHA RECREOS ACTIVOS   |   |  |                       |
|---|---|--|-----------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Actividades Colectivas   | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Datchball   | <b>Ciclo:</b> 3º   | <b>Fecha:</b> 8/04/22 |
| <p><b>Desarrollo y organización:</b><br/>Se juegan dos equipos de seis personas en una cancha dividida por una cuerda con tres pelotas. El objetivo es lanzar la pelota y golpear a los contrarios, que se van sentando en orden de golpeo en el banquillo. He de destacar que si coges la pelota en el aire salvas al primero que se ha sentado en el banquillo de eliminados.<br/>En cuanto a la organización se hacen 4 equipos de 5 personas, es decir, dos partidos de 5 contra 5. Los equipos ganadores de los enfrentamientos realizan un partido para saber quien es el primero y el segundo. En cambio, los que pierden, realizan un partido para saber si son terceros o cuartos.</p> |   |  |                       |
| <b>Participantes:</b>   | 20 alumnos  | <p><b>Gráfico:</b></p>  |                       |
| <b>Material:</b>  | 6 pelotas , 2 cuerdas largas, conos para delimitar el campo   |  |                       |
| <b>Variables:</b>   | Capitanes que lleven un peto puesto cuya función sea que si coge el balón salva a todos los eliminados de su equipo.  |  |                       |
| <b>Observaciones:</b>   | He visto que los alumnos se lo pasaban muy bien ya que es un juego que desde que comencé este proyecto me lo nombraban para realizarlo. También, he escuchado muchas risas y ánimos en los equipos. También, otra cosa de las que me ha llamado la atención que cuando quedaba solo un miembro del equipo vivo, los demás del equipo gritaban su nombre para motivarlo. |  |                       |
| <b>Valoración alumnado</b>  | Al finalizar el recreo, me han venido los alumnos diciéndome si íbamos hacer más veces este juego porque se lo han pasado muy bien. También, me han dicho que es uno de sus juegos preferidos.  |  |                       |


## Anexo 12

| FICHA RECREOS ACTIVOS   |   |  |                        |
|---|---|--|------------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Actividades Colectivas   | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Pichi Pie   | <b>Ciclo:</b> 3º   | <b>Fecha:</b> 22/04/22 |
| <p><b>Desarrollo y organización:</b><br/>Este juego consiste en una variante del beisbol, donde se lanza en vez de con un bate, con el pie. El campo de juego es en todo el campo de fútbol sala, donde se ha puesto 5 bases (aros) y un cono, el cual es la zona de lanzamiento de la pelota.<br/>Se juega con una pelota de plástico<br/>Los equipos se componen por 6 personas cada equipo.<br/>Se realizan 3 partidos de 5 minutos, para así, de esta manera, se pueda jugar todos equipos contra todos.<br/>El equipo que consiga más partidos ganados, es el campeón de la competición.</p> |   |  |                        |
| <b>Participantes:</b>   | 24 alumnos.   | <p><b>Gráfico:</b></p>  |                        |
| <b>Material:</b>  | 5 aros, 1 cono y una pelota de plástico.  |  |                        |
| <b>Variables:</b>   | Más espacios entre bases, diferente móvil de golpeo.  |  |                        |
| <b>Observaciones:</b>   | He observado que es uno de los juegos favoritos de estos cursos ya que desde el primer momento me han pedido realizarlo en los recreos. También, he observado que compiten para pasárselo bien y no para ganar ya que están constantemente animándose y diciéndose estrategias. También, algo que me ha llamado la atención es que no ha habido ningún tipo de conflicto. He de decir, que el equipo que ha ganado me ha venido a decir me que habian ganado y cuándo lo han dicho he escuchado un comentario diciendo que lo importante no es ganar es pasárselo bien y pasar el rato. |  |                        |
| <b>Valoración alumnado</b>  | Es uno de los juegos que siempre me piden para hacerlo, por tanto, al finalizar el recreo, todos han sido comentarios positivos. También, como les ha parecido corto dicho recreo, me han propuesto hacer una liga entre clases.  |  |                        |

## Anexo 13

| FICHA RECREOS ACTIVOS   |  |   |                        |
|---|--|---|------------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Actividades Colectivas   | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Pelota sentada por equipos   | <b>Ciclo:</b> 3º  | <b>Fecha:</b> 29/04/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>En esta sesión hemos comenzado realizando equipos con una consigna de elección. Esta consigna era la siguiente:<br>Se debía elegir de esta manera : chica 6º, chico 5º, chica 5º , chico 6º... así sucesivamente. De esta manera los equipos eran tanto mixtos de género como de clases.<br>Una vez realizado los equipos se ha realizado la explicación. Una vez entendida hemos comenzado a jugar.<br>El espacio utilizado ha sido la mitad de la pista de fútbol. |  |   |                        |
| <b>Participantes:</b>   | 20 alumnos   | <b>Gráfico:</b>   |                        |
| <b>Material:</b>  | Pelotas de gomaespuma  |  |                        |
| <b>Variables:</b>   | Número de equipos, número de pelotas.  |   |                        |
| <b>Observaciones:</b>   | He observado bastante trabajo en equipo por parte de los alumnos, ya que estaban todo el rato comunicándose, pensando estrategias. Además, todos del equipo se la pasaban entre ellos, de manera que jugaban todos, y no había ningún marginado en el juego. También, me ha gustado que al acabar las partidas, todos se daban la mano y se decían muy bien jugado entre todos.  |   |                        |
| <b>Valoración alumnado</b>  | Los alumnos me llevaban muchos días proponiendo este juego, ya que lo hicieron en cursos anteriores en la asignatura de educación física y les gusto mucho. También, me daban las gracias por realizarlo en este proyecto. He de decir, que todo el mundo quería que jugase alguna partida con algún equipo, por lo que al participar, me han dicho que han aumentado sus ganas de jugar y la motivación. Asimismo, me decían que tenía que jugar en este tipo de actividades con ellos. |   |                        |

## Anexo 14

| FICHA RECREOS ACTIVOS   |   |   |                       |
|---|---|---|-----------------------|
| <b>Tipo de actividad:</b><br>Actividades Colectivas   | <b>Nombre de la actividad:</b><br>Juego de los 10 pases   | <b>Ciclo:</b> 3º  | <b>Fecha:</b> 6/05/22 |
| <b>Desarrollo y organización:</b><br>En esta sesión se comienza realizando dos equipos con una consigna de elección. Esta consigna era la siguiente:<br>Se debe elegir de esta manera : chica 6º, chico 5º, chica 5º , chico 6º... así sucesivamente. De esta manera los equipos son tanto mixtos de género como de clases.<br>Una vez realizado los equipos se ha realizado la explicación. Una vez entendida se comienza a jugar.<br>El espacio a utilizar es la pista de fútbol. |   |   |                       |
| <b>Participantes:</b>   | 18 alumnos.   | <b>Gráfico:</b>   |                       |
| <b>Material:</b>  | Pelotas de gomaespuma.  |  |                       |
| <b>Variables:</b>   | Marcar a portería (5 puntos), para moverse tener que botar el balón.  |   |                       |
| <b>Observaciones:</b>   | He observado que al ser un juego nuevo les he visto muy concentrados y con ganas de aprender cosas nuevas. También, mientras realizaban el juego me han sorprendido lo bien que lo han entendido y lo bien que estaban jugando. Desde mi punto de vista he visto muy buen rollo entre ambos equipos, y al finalizar, se han dado la mano como buen signo de deportividad. |   |                       |
| <b>Valoración alumnado</b>  | Me han comentado que nunca habían jugado a este juego, y que si se lo podría proponer al profesor de educación física para hacerlo en sus clases. También, me han dicho que les ha gustado mucho que se pudiera marcar a la portería y que valiera tantos puntos, ya que dificultaba el juego. En general, me han dicho que se lo han pasado todos muy bien.              |   |                       |



## Anexo 15

# EVALUACIÓN INICIAL RECREOS ACTIVOS

**Curso:** -5° - 6°

**Género:** -Masculino -Femenino -Prefiero no decirlo

### 1 ¿Conoces los Recreos Activos?

- a. Sí, he escuchado hablar de ellos
- b. Sí, los he realizado en cursos anteriores
- c. No

### 2 ¿Qué actividades realizas en el recreo?

- a. Estar sentado y hablar
- b. Dar vueltas hablando
- c. Colchonetas
- d. Fútbol
- e. Saltar a la comba
- f. Otras...

## Anexo 16

# EVALUACIÓN RECREOS ACTIVOS

**Curso:** -5° - 6°

**Género:** -Masculino -Femenino -Prefiero no decirlo

### 1. ¿Has participado en todas las actividades de Recreos Activos? Rodea las actividades en las que hayas participado:

- d. Juegos temáticos (Lunes).
- e. Clases de Baile (Miércoles).
- f. Actividades Colectivas (Viernes).
- g. Todas las anteriores.

### 2. ¿Qué es lo que más te ha gustado de los Recreos Activos?

- g. Hacer deporte.
- h. Jugar con mis amigos.
- i. Jugar con compañeros con los que de normal no juego.
- j. Conocer deportes o actividades nuevas.
- k. Todas las anteriores.

### 3. ¿Qué es lo que menos te ha gustado?

- a. No me han gustado las actividades.
- b. Creo que no ha habido variedad de actividades.
- c. No me ha gustado la organización.

- d. Son demasiados días.
- e. Me ha gustado todo.

**4. ¿Cómo te lo has pasado en los Recreos Activos? Rodea del 1 al 6 siendo el 1 muy mal y 6 muy bien.**

h. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6

**5. ¿Has tenido algún conflicto?**

- i. SI.
- j. NO.

**6. En el caso de señalar Si, ¿Qué tipo de conflicto fue?**

**¿Se resolvió? ¿Cómo?**

**7. ¿Has realizado alguna actividad con personas que casi nunca habías hablado antes?**

- k. SI.
- l. NO.

**8. ¿Qué te gustan más los recreos normales o los recreos activos?**

- m. Recreo normal.
- n. Recreo activo.

**9. ¿Te gustaría realizar este tipo de recreos el año que viene?**

- a. SI.
- b. NO.

**10. ¿Te gustaría que fueran más días a la semana o menos?**

- a. Más días.
- b. Menos días.
- c. Igual.

**11. ¿Has practicado algún juego de los aprendidos en los recreos en tu tiempo libre?**

- a. SI.
- b. NO.

**12. ¿Has hecho nuevos amigos?**

- a. SI.
- b. NO.
- c. No he hecho nuevos amigos porque conozco a todos.

**13. ¿Qué actividad es la que más te ha gustado?**

- a. Juegos temáticos (Lunes).
- b. Clases de Baile (Miércoles).
- c. Actividades Colectivas (Viernes).

**14. Valora del 1 al 6 los Juegos Temáticos (Lunes): 1(no me gustó nada) y 6(me ha gustado mucho)**

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6

**15. Valora del 1 al 6 las Clases de Baile (Miércoles): 1(no me gustó nada) y 6(me ha gustado mucho)**

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6

**16. Valora del 1 al 6 las actividades Colectivas (Viernes): 1(no me gustó nada) y 6(me ha gustado mucho)**

a. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6

**17. ¿Incluirías algún otro juego/deporte en los recreos activos?**

**18. ¿Qué cambiarías de los Recreos Activos?**

**19. Valora del 1 al 10 los recreos activos: 1(no me han gustado nada), 10 (me han gustado mucho).**

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10