



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**EL RECREO: UN TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL
CONOCIMIENTO Y LA SOCIALIZACIÓN**

ALUMNA: SARA MANRIQUE MARTÍN

TUTOR: ANDRÉS PONCE GARZARÁN

RESUMEN

La actividad física es la principal recomendación que la Organización Mundial de la Salud considera para crear unos hábitos de vida saludable en la población infantil. Por esta razón, el objetivo principal de este trabajo es programar y poner en práctica las actividades necesarias para la realización de los recreos activos durante una semana a través de los juegos modificados. Los resultados, que se han encontrado después de analizar los datos ofrecido por las autoevaluaciones y las fichas de seguimiento grupal, nos indican que los alumnos durante los días de su puesta en práctica han participado de manera activa, han conocido nuevos juegos, han resuelto diferentes problemas tácticos y de relaciones y han valorado muy positivamente, en su conjunto, la actividad.

PALABRAS CLAVE: Actividad Física, Recreo Activo, Juegos Modificados, Salud.

ABSTRACT

Physical activity is the main recommendation of the World Health Organization considers to create healthy living habits in children. For this reason, the main objective of this work is programmed and put into practice activities necessary for the realization of active recess for a week through the modified games. The results, which have been found after analyzing data offered by self-evaluations and group tracking sheets, indicate us students during the days of its implementation have participated actively, have known new games, have resolved to different tactical and relationship problems, and have valued very positively, as a whole, the activity.

KEY WORD: Active recreation, physical activity, health, modified games.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción	1
2. Justificación	2
3. Objetivos	3
4. Competencias	4
5. Marco teórico	5
5.1 Actividad física y salud en la escuela	5
5.1.1 Necesidad de incorporar la salud en los programas educativos	5
5.1.2 La Educación Física orientada a la salud	7
5.1.3 Nuevos planteamientos metodológicos de la Educación Física con la salud como referencia	8
5.2 ¿Se puede realizar la iniciación deportiva en la escuela desde un punto de vista educativo y significativo? Los juegos modificados	12
5.2.1 Principios básicos del modelo y de su realización práctica	14
5.2.2 ¿Cómo realizar la clasificación de los juegos modificados orientados a la iniciación deportiva?	16
5.2.3 Criterios a seguir para hacer una selección de los juegos modificados y aplicarlos en los recreos	16
5.2.4 ¿Cómo se agrupan los alumnos en los juegos durante los recreos?	17
5.2.5 ¿Cómo optimizar y aprovechar los espacios y los materiales a emplear?	17
5.2.6 La evaluación de la actividad	18
5.3 Los recreos como tiempo para aprender, jugar, competir y reflexionar	19
5.3.1 Promocionar estilos de vida activos en el colegio	19
5.3.2 El recreo como medio para aumentar el tiempo de práctica física, autoconocimiento y relaciones sociales	21
6. Propuesta de organización de los recreos activos	24
6.1 Objetivos de etapa	24
6.2 Competencias clave	25
6.3 Objetivos didácticos	26
6.4 Planteamiento inicial	27
6.5 Responsabilidades de los alumnos	28
6.6 Espacios y materiales	28

6.7 Evaluación de la propuesta	29
6.8 Temporalización	32
7. Resultados	32
7.1 Resultados según los cursos participantes	32
7.2 Resultados según los juegos practicados	34
7.3 Resultados de la ficha de seguimiento grupal	36
8. Conclusiones	37
9. Prospectiva y líneas de futuro	40
10. Referencias bibliográficas	42
11. Anexos	45
Anexo 1. Cartel de motivación para la semana de los recreos activos	46
Anexo 2. Fichas de los juegos seleccionados para la semana de los recreos activos	47
Anexo 3. Resultados de las fichas de autoevaluación por curso, día y juego	56
Anexo 4. Resultados de las fichas de autoevaluación de cada juego agrupando los 3 cursos	68
Anexo 5. Fotografías sobre el desarrollo de los juegos practicados durante algunos recreos	71

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ficha de autoevaluación del alumno	31
Tabla 2. Ficha de seguimiento grupal	32
Tabla 3. Rúbrica de aprendizaje	33
Tabla 4. Temporalización de los días de práctica y de los cursos encargados de poner en práctica los juegos modificados elegidos durante los recreos	34

1. INTRODUCCIÓN

La salud es un tema muy recurrente en la sociedad actual. Desde la prevención y la planificación de actividades físicas se pretende, por parte de las instituciones públicas, entre las que se encuentra el sistema educativo obligatorio, que todos los ciudadanos adquieran unos hábitos de vida saludable. Estas rutinas se espera sean adquiridas en las edades más tempranas. Por eso, la escuela se convierte en un centro de interés para conseguir estos propósitos. La clase de Educación Física se ha convertido casi en el único tiempo en el que los niños y las niñas realizan alguna actividad física. Por esta razón es necesario que se utilicen otros tiempos dentro del horario lectivo para fomentar la autonomía en la gestión de la práctica de ejercicio físico jugado. El recreo es un tiempo de descanso dentro del ritmo de aprendizaje del colegio. Este intervalo temporal puede ser perfectamente aprovechable para inculcar entre el alumnado una manera activa de utilizar este tiempo de ocio. Además, puede utilizarse como una actividad que genere conocimiento, relaciones interpersonales y un mayor autoconocimiento.

Este trabajo comienza con una justificación que reflexiona sobre la conveniencia de programar los recreos activos en los centros educativos, dentro del marco legal que marca el Currículum de la etapa de Primaria y de las competencias a adquirir en el Grado de Educación de este mismo nivel educativo.

El marco teórico que sustenta esta pequeña investigación abarca temas relacionados con la necesidad de incorporar la salud en las propuestas educativas de los centros, la orientación hacia la salud que debe tener presente la Educación Física y los nuevos planteamientos metodológicos que la rigen. Como sugerencia se indica que la iniciación deportiva puede ser un buen instrumento para conseguir este objetivo, aunque esta iniciación debe ajustarse a los principios educativos, de ahí que se justifique que los juegos modificados pueden ser una buena estrategia didáctica para adquirirlos. Además, se reflexiona acerca de si los recreos pueden contribuir a mejorar sus aprendizajes, a aprender a jugar, a compartir con sus compañeros, a reflexionar y, por extensión, a promocionar estilos de vida activos en el colegio.

A continuación se expone una propuesta de recreo activo realizada en el colegio

público Fray Juan de la Cruz de Segovia, con todos los detalles necesarios para que se consiga una programación educativa de calidad. Posteriormente se ha evaluado esta programación mediante un análisis de resultados extraídos de diferentes instrumentos de evaluación. Para finalizar, se presentan unas conclusiones que atienden a los objetivos marcados inicialmente y unas propuestas de futuro que tratan de cubrir las carencias que este trabajo ha supuesto.

2. JUSTIFICACIÓN

¿Por qué los recreos activos?

El principal desencadenante de la elección de este tema para la realización de este TFG fue el interés por la salud de los escolares y su repercusión en la edad adulta. Hoy en día, el sedentarismo se ve reflejado en los alumnos y cada vez es mayor la inactividad física que estos presentan. Precisamente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha incorporado en la lista de los factores de riesgo y la ha incluido como objetivo prioritario para el año 2020. Igualmente, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en la misma línea que la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (EM-RAAFS), ha puesto en marcha la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física, Prevención de la Obesidad y salud), coordinada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, actualmente AECOSAN), con el objetivo de lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y jóvenes, adopten hábitos saludables a lo largo de la vida.

El niño pasa gran parte de su día en el colegio, por lo que mucha de la responsabilidad a la hora de instaurar y concienciar de estos hábitos de actividad física la tienen que asumir los docentes de los centros. Son muchas horas las que el alumno pasa sentado en una silla, excepto las horas de clase de Educación Física y las que disfruta en los recreos. El currículo de Primaria nos ofrece la posibilidad de impartir sólo dos horas de esta asignatura, que en muchos casos se ve reducida por los traslados a la instalación, el tiempo meteorológico o bien otras causas no especificadas. Por tanto, no nos permite desempeñar dichas clases las recomendaciones básicas sobre actividad física en los jóvenes de entre 5 y 18 años, que son, entre otras: participar en un actividad de intensidad moderada al menos una hora cada día y al menos dos veces por semana

deberían efectuar actividades destinadas a aumentar o mantener la fuerza muscular, la flexibilidad y la salud de los huesos. Si como se estima, fuera del colegio no se suele hacer ningún tipo de actividad física, ni de manera reglada, ni en familia, ni se juega en la calle y tampoco se hacen desplazamientos a pie, el problema se agrava bastante.

Por ello, si la escuela es generadora de valores y de hábitos, la promoción de actitudes positivas hacia la actividad física compete tanto a los profesores como a los padres. Es un tema que hay que darle la suficiente importancia, puesto que es de vital importancia conseguir afianzar unos hábitos de vida saludables que se consoliden a lo largo del tiempo. Por tanto, hay que encontrar cualquier ocasión en el horario lectivo para que estas intenciones se puedan poner en práctica. Es aquí donde quiero centrar mi trabajo, buscar en los tiempos en los que los alumnos pueden tener más autonomía para canalizar su ocio, los recreos, para utilizarlos también como instrumento para crear esas rutinas saludables.

El recreo, considerado tiempo libre en la jornada escolar, es también valorado como un descanso para los alumnos, en el que no están tan supeditados a las directrices del maestro. Pero, ¿somos conscientes del uso que dan los alumnos a dicho tiempo? Esta pregunta es la que me motiva a plantear una serie de actividades para potenciar y motivar a los alumnos durante el recreo, como un momento del día en el que pueden realizar, de manera conjunta con otros compañeros, juegos y retos que los mantengan activos. Unas actividades que no sólo significan sumar minutos a su objetivo de la hora estipulada por la OMS de actividad física diaria, sino a que también sirva para que conozcan juegos populares, a que compartan inquietudes, a que aprendan más recursos para luego poder emplearlos fuera del entorno escolar y a que sean capaces de valorar lo que hacen.

3. OBJETIVOS

En este trabajo se van a incluir los siguientes objetivos que van a marcar el desarrollo del mismo. Los dos primeros tratarán de descubrir y profundizar sobre la necesidad de practicar una actividad física de manera regular, teniendo al centro escolar como marco de referencia, especialmente en los recreos. Por otro lado, los dos siguientes hacen referencia a la propuesta de una secuencia de actividades a realizar

durante una semana piloto para comprobar su grado de aceptación y la repercusión que puede tener entre la comunidad educativa.

1. Conocer y valorar la necesidad de incluir la actividad física en los programas de centro.
2. Valorar la posibilidad que ofrece el recreo como tiempo para la promoción de actividad física entre el alumnado y la creación de hábitos de vida saludable.
3. Programar y poner en práctica las actividades necesarias para realización de los recreos activos durante una semana a través de los juegos modificados.
4. Evaluar y sacar conclusiones sobre el Programa y comprobar su viabilidad.

4. COMPETENCIAS

El objetivo fundamental del título de Grado de Educación Primaria es formar profesionales con capacidad para atender al alumnado de esta etapa y conseguir elaborar y preparar propuestas pedagógicas adaptadas a su desarrollo psicomotriz. Para ello nos vamos a basar en el Artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación para impartir la etapa educativa de Educación Primaria. En este trabajo vamos a tratar de adquirir las siguientes competencias profesionales que se han ido consiguiendo a través de estos cuatro años de formación.

- 1.-Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.
- 2.-Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
- 3.- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
- 4.- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
- 5.- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 Actividad física y salud en la escuela

5.1.1 Necesidad de incorporar la salud en los programas educativos

A comienzos del siglo XXI apareció la inactividad física en la lista de factores de riesgo para la salud, por lo que la actividad física pasó a ser uno de los principales objetivos que se marcó la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el año 2020. En el año 2005 el Ministerio de Sanidad, Política e Igualdad, en línea con la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, arrancó un nuevo proyecto llamado NAOS (Nutrición, Actividad física, Prevención de la Obesidad y Salud). Éste se mantuvo coordinado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, actualmente AECOSAN), que ha creado Estudios (ALADINO), Programas (PERSEO) y Materiales de divulgación; con el fin de conseguir unos hábitos saludables a lo largo de su vida en los ciudadanos, especialmente en los niños y jóvenes.

El marco educativo también recoge los objetivos de la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (EM-RAAFS), donde se alienta a los gobiernos a una intervención urgente con intervenciones eficaces. Esta Estrategia se plantea una formación esencial para los profesionales de la enseñanza mediante la cual se quiere preparar de manera eficiente para transmitir unos conocimientos que formen a una sociedad sana en sus hábitos físicos, alimenticios y de estilo de vida. Unos ciudadanos con unos buenos conocimientos acerca del funcionamiento de su cuerpo, con recursos para poder ponerlos en práctica de manera autónoma, con una conciencia más clara de lo que supone nutrirse bien y con una actitud crítica que cuestione las modas y los modelos del comportamiento mercantilista.

Son muchos los factores que pueden interrumpir la realización continuada de la actividad físico-deportiva, pero desde cualquier ámbito debemos promocionar esta práctica. Por ello, la sociedad debe de estar concienciada de algunas recomendaciones, tales como: todos los jóvenes de entre 5 y 18 años deberían participar en una actividad de intensidad moderada al menos una hora cada día y al menos dos veces por semana

deberían efectuar actividades destinadas a aumentar o mantener la fuerza muscular, la flexibilidad y la salud de los huesos (Biddle, Sallis y Cavill, 1998).

No podemos olvidar que debemos potenciar e impulsar la actividad física y todo tipo de actividades relacionadas con el deporte y la salud dentro del centro escolar, ya que gran parte de su infancia lo pasan en el colegio y deben adquirir así una serie de valores y rutinas para su futuro. No solo debemos limitarnos a trabajar los contenidos que abarca el currículum de la Educación Física sobre temas de salud y actividad física, sino que podemos ir más allá creando una serie de Programas que consoliden los temas trabajados en la asignatura.

Son muchos los factores que influyen en el alumnado en cuanto a las calificaciones y el rendimiento escolar. Pero sin duda, el deporte y el ejercicio físico contribuyen a mejorar éstos. En este sentido aparecen algunos estudios ya realizados como los de Devís y Peiró (1992), Generelo y Plana (1997), Portolés y González (2015) y Zaragoza, Soler, Julián y Generelo (2004), que destacan que son necesarios 30 minutos mínimos de actividad física diaria, un hábito de sueño correspondiente a cada edad y una estabilidad psicológica, para que se consiga una adherencia a la actividad física y como consecuencia una eficacia en los estudios y en las calificaciones escolares.

Si conocemos los aspectos que deben desarrollar los jóvenes en la vida diaria para realizar una práctica física activa y conseguir así unos hábitos de vida saludable, nos planteamos por qué hacemos tan difíciles las incorporaciones de estos conocimientos en las clases de EF dentro del ámbito escolar. En el estudio realizado por Hernández et al. (2006), se indicaba que, en términos generales, el bagaje cultural relacionado con conceptos claves de EF era muy escaso. Entre otros resultados, se destaca un escaso porcentaje de éxito en el desarrollo de algunos de los apartados del currículum oficial, aun teniendo en cuenta que los maestros de EF manifiestan que los contenidos trabajados en sus clases son relevantes. Esto quizás se deba a que son los propios maestros de esta asignatura los que reclaman mayores horas de práctica, pues al fin y al cabo son pocas y la gran mayoría de ellas se destinan a la actividad motriz, dejando de lado el resto de apartados con los que cuenta el currículum.

5.1.2 La Educación Física orientada a la salud

Destacamos dos vías principales sobre las que la EF tiene una gran influencia para la salud de los alumnos. En primer lugar consideramos que la EF establece una relación directa sobre la salud de los escolares con las numerosas actividades físicas que se les proporciona. Los programas de Educación Física aportan las actividades físicas necesarias, según las recomendaciones actuales, para mantener unos hábitos de vida saludables en los alumnos. La propuesta de EF y salud es un reflejo de la nueva conciencia social sobre este ámbito que surge en las sociedades desarrolladas a partir de los años 80. Quizás las ideas y prácticas iniciales, derivadas de la influencia de investigadores y docentes de la Universidad de Loughborough del Reino Unido, fueron el referente para que en España se pasara a tener una visión diferente de la EF (Almond y Devís, 1989; Devís, 1990; Devís y Peiró, 1991; Sánchez, et al., 2014), demasiado contaminada de la condición física orientada al rendimiento y a la práctica deportiva competitiva.

Es por este motivo que dentro de la EF, el aspecto orientado a la salud pase a ocupar un puesto importante, tanto como considerarlo una corriente de pensamiento (Delgado y Tercedor, 2002). Se defiende que todos los contenidos con los que cuenta la EF relacionados con la salud deben pasar a tener un papel importante dentro de los programas propuestos por las escuelas. Consideramos así, que su último objetivo ha de ser desarrollar y potenciar todos aquellos conocimientos y habilidades necesarios para despertar personas físicamente activas, asegurándose de esta manera una calidad de vida positiva y una mejora del buen estado de salud.

En el currículum educativo de la Educación Primaria se contempla como objetivo general de etapa “valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”. Dicho objetivo resalta la necesidad de marcar unas pautas necesarias para el desarrollo de los distintos objetivos relacionados con la salud a lo largo de su etapa escolar, sin olvidar que el papel principal lo toma el profesor de EF, aunque también hay que incluir en esta responsabilidad al resto de la comunidad educativa.

A veces priorizamos unos contenidos frente a otros, pero esto se debe principalmente a la escasez de horas con las que cuenta la asignatura de EF en los

programas escolares. Sin necesidad de olvidar o dejar de trabajar algunos aspectos o contenidos de la Educación Física podemos desarrollar la transversalidad respecto a los contenidos de salud. Es decir, podemos llevar a cabo una práctica deportiva saludable, una expresión corporal saludable o desarrollar juegos motores saludables, etc.

La escasez de horas que se le dedican a esta materia impide que el desarrollo de estos contenidos se implante totalmente en España. La tercera hora de EF a la semana, que sistemáticamente es solicitada por el cuerpo de docentes (COLEF, 2014), con la LOMCE (2014) vuelve a quedarse en el olvido. Dicho reclamo se queda corto si realmente tenemos en cuenta la insistencia de la OMS acerca de crear unos hábitos de vida saludables, tales como realizar una hora diaria de actividad física moderada o vigorosa para el desarrollo saludable de los niños y adolescentes.

Al final, la EF puede llegar a crear y fomentar unos hábitos de actividad física, contribuyendo de esta manera a que las personas tomen la actividad física como una rutina en su estilo de vida (Devís y Peiró, 1993). Una de las metas de la EF es llegar a lograr el objetivo descrito anteriormente, aunque sabemos que los conocimientos para poder conseguirlo son limitados. Pero como dicen de Andrés y Aznar (1996), es necesario trabajar con los alumnos para que estos tengan un nivel de salud tan favorable “que les permita disfrutar de una forma entusiasta y placentera de las tareas diarias y actividades de ocio, requiriendo desde la base un cuerpo en perfecto estado” (p.14).

5.1.3 Nuevos planteamientos metodológicos de la Educación Física con la salud como referencia

En la actualidad nos encontramos con dos importantes paradigmas que orientan la investigación y las estrategias de promoción de la actividad física que van a influir en la manera de plantear la asignatura de EF y que Devís y Peiró (1993) han denominado: a) el paradigma centrado en la condición física y b) el paradigma orientado a la actividad física. Estos dos paradigmas son herederos de las dos posiciones que recoge Monahan (1987), del debate sostenido por profesionales de la medicina y del ejercicio físico: a) los que defienden el valor de un programa aeróbico de condición física y b) los que sugieren que la salud puede mantenerse con un programa de actividad física sin alcanzar las metas de la condición física. Los programas de EF, se orienten desde un paradigma u otro deben ser capaces de influir en el mantenimiento de una vida físicamente activa en los alumnos y alumnas a más largo plazo. De ahí que deba

plantearse un trabajo conjunto entre la familia y la comunidad y buscar estrategias que involucren al profesorado y al alumnado y a padres e hijos y compañeros. También deberían estar coordinadas con otras estrategias de promoción a nivel nacional y autonómico o local.

En la programación de la asignatura de EF podemos debatirnos por diferentes planteamientos que pondrán el énfasis en conseguir los objetivos marcados desde diferentes perspectivas. Así, y siguiendo de nuevo a Devís y Peiró (1993), podemos plantearnos como docentes la promoción de la actividad física y la salud en la educación física escolar los siguientes enfoques:

- a) Perspectiva mecanicista: las prioridades curriculares de la educación física se dirigen a maximizar las oportunidades de práctica de actividad física y a aumentar los niveles de condición física de los niños/as y jóvenes.
- b) Perspectiva orientada a las actitudes: Las experiencias escolares deben ser satisfactorias y percibidas como algo divertido y motivador, si no es así, dejarán de realizar actividad física o será menos probable que la hagan.
- c) Perspectiva orientada al conocimiento: la estrategia de promoción se dirige al conocimiento, tanto teórico como práctico, que puede proporcionársele al alumnado.
- d) Perspectiva crítica: En la educación física escolar consistiría básicamente en promover la conciencia crítica en los alumnos/as para que se conviertan en consumidores críticos de programas de actividad física y salud.

Se aconseja establecer una perspectiva ecléctica que agrupe las cuatro perspectivas sobre las que hablan estos autores anteriormente citados, por lo que se plantea el proceso de enseñanza-aprendizaje desde una orientación holística. Debemos potenciar una actividad física, tanto en los alumnos como en la sociedad, en la que se trabaje el sentido de competencia y éxito, sin dejar atrás que es una experiencia positiva y satisfactoria para ellos. Eso sí, sin caer en el mero recreacionismo (George y Kirk, 1988), que haga perder todo el sentido educativo a la asignatura, participando de situaciones en las que se busque la reflexión alrededor de los posibles y contradicciones que se susciten alrededor de la actividad física y la salud.

Debe ser mediante una perspectiva holística por la que orientemos la propuesta de EF y salud en la escuela. Es por esto por lo que a través de una serie de principios de

procedimiento (Devís, 2004) llevemos a la práctica la actuación didáctica en la clase de EF orientada a la salud:

- a) Tomar en consideración los riesgos que existen al realizar actividad física.
- b) Centrar la atención en los aspectos cualitativos de la práctica en lugar de en la visión cuantitativa del rendimiento.
- c) Reconceptualizar la condición física y el deporte hacia la salud.
- d) Papel facilitador/mediador del profesorado.
- e) Educar al alumnado para evaluar y realizar adecuadamente los ejercicios físicos.
- f) Presentar una amplia gama de actividades para que puedan participar todos.
- g) Facilitar la práctica positiva y satisfactoria de todo el alumnado.
- h) Proporcionar el conocimiento teórico y práctico básico.
- i) Considerar las características y limitaciones particulares de cada alumna/o.
- j) Favorecer la conciencia crítica en el alumnado mediante experiencias reflexivas.

También Delgado (1994; 1996) entiende que para una correcta planificación de la educación para la salud en EF es necesario tener presente la creación de hábitos saludables tales como: hábitos de trabajo durante una sesión, higiene corporal, higiene y actitud postural, hábitos alimenticios y conocimiento y aplicación de los primeros auxilios; el desarrollo de la condición biológica (Generelo, 1995): especialmente el desarrollo de la condición física orientada a la salud en las capacidades cardiovascular y respiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad, así como de la composición corporal (Pate, 1988); y la correcta utilización de espacios y materiales: análisis crítico sobre el estado de las instalaciones, utilización de un material adecuado y de una vestimenta deportiva correcta.

El propósito del docente no debe quedarse en los programas y objetivos que se plantan en el colegio, pues como bien sabemos todos los propósitos que nos planteamos chocan con la realidad debido a que los niños y adolescente realizan una escasa actividad físico-deportiva en los colegios e institutos para lograr y mantener ese estado de salud favorable. Por esto debemos marcarnos ir más allá y poder crear en ellos un hábito de vida activo. Hay que potenciar y sacar la máxima eficacia al proceso educativo, ya que sabemos que el tiempo y recursos de los que disponemos para potenciar un hábito de vida saludable y activo en los alumnos es muy escaso. Como docentes debemos aspirar a conseguir un objetivo ambicioso: formar personas

físicamente educadas que puedan, a través de la incorporación de la actividad física en sus rutinas, gozar de una mejor calidad de vida y vivir con mayor satisfacción sus vidas.

Planteamos una serie de estrategias que nos pueden servir de ayuda a los maestros de EF para desarrollar y educar a los alumnos en la actividad físico-deportiva desarrollada dentro del aula (Derri y Loza, 2006):

- Crear e implementar programas innovadores que creen oportunidades a todos los niños para dedicarse a aprender a través del movimiento.
- Introducir una gran variedad de actividades de acondicionamiento físico en forma de juego y crear situaciones para participar de ellas fuera del marco físico educativo individualmente o con sus compañeros y padres.
- hacerles conscientes a los alumnos del control del tiempo que dedican a ser activos e inactivos dentro y fuera de la escuela y diseñar actividades escolares en las que puedan participar los estudiantes, el profesorado y las familias.

En definitiva, hay que procurar que el alumno asuma posiciones más autónomas a la hora de tomar decisiones que tengan que ver con su práctica física, tanto en la clase de EF como fuera de ella. Para ello es necesario que aumente su motivación por la actividad física.

El clima motivacional, según Ames y Archer (1988), es una mezcla de las metas que se quieren conseguir en la clase, de la evaluación, del proceso de recompensa y de cómo se les pide a los sujetos que se relacionen entre sí. Además, este clima motivacional es transmitido por profesores y compañeros y define las claves de éxito o fracaso, pudiendo incidir en metas orientadas a la tarea o en metas orientadas al ego. El papel del profesor, en la generación de este clima motivacional, es muy importante, porque reflejará las acciones del profesorado en cuanto a la orientación de la clase, hacia la búsqueda del resultado o hacia una mayor incidencia y relevancia del proceso. Por esta razón debe atender a los procedimientos empleados para el aprendizaje: forma de dar al alumnado la información referente a las atribuciones de éxito y fracaso y la manera en que se utilizan las sanciones y los feedback. Por esta razón, es necesario utilizar estilos de enseñanza “ecológicos” (Delgado-Noguera, 2015).

Si se debate sobre las características que debe tener una actividad para calificarla educativa y, por lo tanto, de oportunidad pedagógica en el ámbito de la educación física escolar, podríamos coincidir en las siguientes (Generelo, Julián y Zaragoza, 2009):

- Una práctica apta para todos y todas.
- Una práctica gratificante que proporcione bienestar.
- Una práctica de la que cada uno es actor.
- Una práctica que se es capaz de gestionar y dimensionar conociendo las ventajas y los problemas que puede tener.
- Una práctica que se valora dentro del concierto cultural.
- Una práctica dentro de la realidad sociocultural de cada participante.

Según explican Hellín, Moreno y Rodríguez (2006), un adecuado clima motivacional hacia la práctica física ayudará a generar buenas percepciones de competencia del alumno. Para ello hay que tener en cuenta algunas premisas didácticas para conseguir este ambiente motivacional en las clases de EF:

- Aumentar la capacidad de disfrutar mediante una práctica física satisfactoria.
- Facilitar el éxito en la tarea para ir mejorando su percepción de competencia.
- Implicar a los alumnos a través de estrategias en las que perciba que es evaluado y recompensado bajo criterios de mejora personal y no de demostración de mayor capacidad que los demás. Promover la autosuperación.
- Favorecer la participación, la cooperación, el esfuerzo, la destreza individual, el progreso personal, el proceso de aprendizaje y la resolución de problemas.
- Recompensar el esfuerzo y el papel realizado dentro del grupo.
- Reconocer la participación y el compromiso del alumnado dejando opción de que elijan actividades en las que puedan desarrollar sus destrezas.

5.2 ¿Se puede realizar la iniciación deportiva en la escuela desde un punto de vista educativo y significativo? Los juegos modificados

El modelo *Teaching Games for Understanding* (TGfU) comenzó a utilizarse como un instrumento válido para dar un toque más educativo al deporte a principios del curso de 1972-73 gracias a la aportación de Bunker y Thorpe como profesores de la Escuela de Formación del Profesorado de la Universidad de Loughborough,. Sus intereses en este campo convergían en fomentar una enseñanza y aprendizaje de las

actividades deportivas basadas en la práctica y el desarrollo de ciertos juegos. Ellos entendían que el deporte, por muy bien considerado que estuviera entre la sociedad, no todos los alumnos alcanzaban un alto grado de motivación. En concreto, se daban cuenta que la baja motivación de los alumnos aparecía cuando el profesor utilizaba en exceso el aprendizaje de la técnica de una determinada especialidad, dejando fuera la práctica de situaciones más cercanas al juego real. Esto contribuía a que los menos hábiles tuvieran la sensación de ser inútiles y poco competentes (Bunker y Thorpe, 1982).

Fuera de este contexto, el libro de Devís y Peiró (1992), *Nuevas Perspectivas Curriculares en Educación Física*, ofreció a los docentes españoles este nuevo enfoque. A esta publicación se fueron añadiendo otros trabajos de innovación e investigación sobre el modo de plantear la iniciación deportiva en las clases de EF y también como actividad extraescolar (Devís y Peiró, 1995; Devís y Sánchez, 1996).

Según Devís y Peiró (1992), los componentes estructurales del juego modificado se encuentran a caballo entre lo que podemos llamar juego libre y el juego deportivo estándar. Las condiciones que debe presentar este tipo de juego desde el punto de vista educativo es que facilite la modificación y comprensión de la práctica física y facilite el desarrollo profesional del profesorado.

A la hora de las modificaciones, éstas deben favorecer la participación de todos los alumnos, sin excepción, independientemente de sus posibilidades física y psíquica, integrar a ambos sexos y no debe determinar el grado de destreza o habilidad para poder practicar los juegos. Por otro lado, tanto los materiales y las reglas no tienen que atenerse a lo que dictaminan los reglamentos de los deportes, por lo que el docente debe tener imaginación y desarrollar la creatividad para crear situaciones atractivas de práctica. En todo momento se facilita que la toma de decisiones también provenga de los propios participantes, dándose situaciones de acciones cooperativas en la toma de decisiones y en la planificación en la forma de jugar. (Devís y Peiró, 1992). Este criterio aprovecha el deseo natural de jugar de los niños (Thorpe, 1992), así se facilita la motivación, la constancia en los intentos y el aumento de la percepción de competencia (Arias, Argudo y Alonso, 2011).

El hecho de dar la posibilidad de modificar y acondicionar los elementos básicos que intervienen en el juego ayuda también a obtener una experiencia satisfactoria de aprendizaje (Sánchez, 1997; Méndez, 2001). Además, como se fomenta el que todos los jugadores tengan más contacto con el móvil se provoca un mayor interés por seguir participando de este tipo de actividades (Almeida, Ferreira y Volossovitch, 2012), sin tener en cuenta el nivel de habilidad o condición física, por lo que las situaciones de discriminación por parte de los más hábiles se eliminan.

5.2.1. Principios básicos del modelo y de su realización práctica

Bunker y Thorpe (1982) expusieron un modelo basado en una secuencia de seis etapas que iba desde un énfasis inicial en los aspectos tácticos del juego al uso básico, pero contextualizado, de los gestos técnicos:

1. Juego modificado: Se trata de ofrecer un juego modificado que exponga uno o varios aspectos de la lógica interna de uno o varios juegos deportivos estándar.

2. Apreciación del juego: La puesta en práctica del juego modificado se plantea como fin que los participantes comprendan cuáles son las oportunidades y dificultades de las acciones que necesitan para practicarlo. Por eso se plantean normas y se ajustan reglas para evidencien lo que puede ocurrir si alguna de ellas se varía.

3. Conciencia táctica: Mediante de la participación en el juego y las indicaciones del profesor, se provoca en los alumnos un interés por profundizar y reflexionar acerca de las posibilidades de intervención que se les ofrece. Pueden incluso acordar decisiones en grupo para conseguir el objetivo que se les marca y superar al adversario, si es el caso.

4. Toma de decisiones: Por lo tanto, si el jugador comprende la lógica interna del juego, analiza correctamente el espacio, los materiales y las dificultades con las que se enfrenta, entonces las decisiones que tomen tendrán un mayor razonamiento y estarán basadas en criterios más lógicos para resolver las demandas del juego.

5. Práctica de habilidades técnicas: Después de la comprensión del juego, el alumno ya puede concentrar sus esfuerzos en aplicar mejores recursos técnicos y perfeccionarlos, siempre y cuando estén bien contextualizados en situaciones de práctica cercana a la realidad del deporte en cuestión.

6. Rendimiento: una vez trabajada la práctica de la habilidad técnica necesaria se vuelve a la situación de juego para potenciar una participación competente basada en la comprensión de juego y el dominio técnico.

Con estos fundamentos acerca de los principios que deben regir los juegos modificados, Méndez-Giménez (2003) ha establecido una guía para poder orientar a los docentes cuando vayan a programar el contenido de la iniciación deportiva en las clases de educación física:

a) Oportunidades para la exploración del juego: Los jugadores han de tener el tiempo suficiente para poder practicar las demandas tácticas y técnicas de los juegos. De este modo se puede advertir mejor el grado de comprensión de los principios tácticos que rigen las demandas de la actividad.

b) Modificación del juego para estimular la comprensión táctica y la participación: Se van variando las situaciones de práctica según los elementos estructurales del juego para así modificar las demandas del mismo y se pueda conseguir un mayor aprendizaje y mejore la participación.

c) Prevalencia de los procesos perceptivos y decisionales: Al trabajar esencialmente con planteamientos tácticos provoca que la toma de decisiones se vayan ajustando a respuestas más positivas.

d) Provocar la verbalización mediante estrategias diversas: La manera de ofrecer información a los alumnos, por parte de los maestros, es utilizar recursos que les haga profundizar y reflexionar sobre lo que han hecho y lo que tendrán que hacer en un futuro, tales como: fichas de autoevaluación preguntas inteligentes o los debates.

e) Atención a la calidad de la participación y la experiencia afectiva y emocional de los jugadores: Lo más importante para desarrollar correctamente este modelo de enseñanza es conseguir que el alumnado sienta que su participación es efectiva, le sirva para afrontar nuevos retos y mejore su autoestima.

f) Progresión en complejidad y diversidad táctica: A lo largo del proceso de aprendizaje de los alumnos o participantes de la iniciación deportiva, es necesario controlar el ritmo de adquisición de estrategias para resolver los problemas tácticos. Por esta razón, la planificación de los contenidos ha de tener en cuenta el nivel de desarrollo evolutivo de los jóvenes deportistas.

5.2.2. ¿Cómo realizar la clasificación de los juegos modificados orientados a la iniciación deportiva?

Para realizar una clasificación bien estructurada de los juegos modificados se ha utilizado el criterio de menor o mayor demanda de elementos a tener en cuenta a la hora de tomar decisiones. En esta clasificación, el grupo tácticamente más sencillo corresponde a **los juegos de blanco y diana**. Aquí el jugador sólo tiene que centrarse en lograr con precisión tocar o derribar algún objeto, dependiendo de la distancia que le separa del mismo. **Los juegos de cancha dividida** tienen como finalidad que el móvil que se utiliza vaya al espacio donde se sitúan otros jugadores y que toque el espacio que se ha delimitado. El tercer grupo lo forman **los juegos de bate y campo**. Aquí, uno de los equipos debe lanzar o desplazar un móvil dentro de un espacio limitado para que sea recogido por los otros componentes de otro equipo. El lanzador procura poner dificultades para retrasar la recogida de la pelota o el balón y así poder hacer el mayor número de carreras o desplazamientos a un recorrido marcado. Por último, **los juegos de invasión** incluyen aquellos juegos deportivos en los que dos equipos tratan de conseguir un objetivo (gol, canasta, derribo de conos, etc.) sin que el equipo contrario lo impida. (Almond, 1986; Devís y Peiró, 1992).

5.2.3. Criterios a seguir para hacer una selección de los juegos modificados y aplicarlos en los recreos

Uno de los criterios que se emplea para elegir la mayor parte de los juegos modificados durante su puesta en práctica en los recreos es que faciliten la posibilidad de participar al mayor número de alumnos a la vez, que estén activos y que el desarrollo del juego sea fluido.

Otro de factores a tener en cuenta para escoger unos u otros juegos es la facilidad para poder modificarlos y así dar oportunidades de éxito a todos los participantes (Monjas, 2006). De hecho, para que surta el efecto positivo que se espera de ellos es necesario hacer cambios en relación a los implementos utilizados, los móviles, los espacios y las habilidades técnicas exigidas, sobre todo para facilitar la comprensión de los juegos. Asimismo se modifican las reglas y la puntuación para que no haya equipos o jugadores que consigan fácilmente ganar. En los juegos de invasión se facilita que todos los jugadores puedan anotar, con metas fáciles de conseguir.

También, en esta misma línea de facilitar la dinámica y comprensión de la actividad, se dictan una serie de instrucciones iniciales que pueden servir para establecer estrategias comunes entre los integrantes del grupo, aunque en la mayoría de los casos lo que se busca es la participación.

5.2.4 ¿Cómo se agrupan los alumnos en los juegos durante los recreos?

Los juegos del proyecto dedicado a fomentar la actividad física en los recreos obligan a emplear diferentes tipos de agrupamiento. En estos momentos de descanso de la actividad lectiva los alumnos suelen agruparse por afinidad, normalmente los de la misma clase comparten actividades, charlas o juegos. Es por eso que se utiliza esta disposición para hacer más reconocibles los grupos y la ubicación que van a tener en el espacio (Sánchez, 2015; Sánchez, Devís y Navarro, 2014).

Una vez que se tiene bien ubicado al grupo-clase en su espacio correspondiente y los materiales necesarios para jugar, se hacen las reparticiones en subgrupos según el tipo de modalidad que les haya tocado ese día.

Normalmente se comienza usando el azar como criterio para organizar los equipos. Esta manera de distribuir a los alumnos puede llevar consigo algunos problemas, puesto que la heterogeneidad que se pretende que haya puede conllevar grandes diferencias entre los equipos resultantes en cuanto al nivel de juego. Por supuesto que si se llegan a dar estas claras diferencias hay que establecer otros criterios para rehacer las agrupaciones y conseguir que haya más igualdad. En todo momento, lo que se pretende con estas variaciones es facilitar la predisposición a participar y que no se desanimen y dejen de jugar. No obstante, seguro que en algunas ocasiones, esta solución desemboca en nuevos conflictos debido a la insatisfacción de algunos alumnos por el nuevo reparto.

5.2.5 ¿Cómo optimizar y aprovechar los espacios y los materiales a emplear?

Como ya he comentado, una de las principales inquietudes es desarrollar los juegos con la participación simultánea de todo el alumnado o, al menos, de la mayoría de ellos. En gran parte, la selección de los juegos trata de responder a esta inquietud, pero aun así es necesario organizar adecuadamente los espacios y el material deportivo para asegurar este alto grado de participación (Escalada, Piñot y Tesonero, 2016).

En cuanto al material deportivo, hay que buscar que éste no sea demasiado, pero sí reconocible y fácilmente de conseguir. Habitualmente este material se encuentra en el almacén de Educación Física, lo que es una referencia para tener un fácil acceso a él y poder disponer del mismo con suficiente antelación para no perder tiempo de jugar en el recreo.

El dinamizador o dinamizadores del recreo han de hacer un estudio previo de las necesidades a tener en cuenta para cada día, para lo cual pueden hablar con los maestros especialistas en EF para que así puedan disponer de ellos sin interferir en sus clases. En todo caso, es conveniente no planificar juegos en los que se necesite de numerosos materiales.

En cuanto al espacio, éste también puede provocar algún problema. Hay colegios que disponen de varias pistas polideportivas, áreas recreativas o areneros que facilitan bastante la salida de los alumnos en los recreos. Sin embargo, en la mayoría de los centros no se dispone de demasiado espacio, lo que lleva en muchas ocasiones a hacer turnos para que puedan salir los diferentes cursos.

Ante esta situación de escasez espacial, hay que buscar la manera de ubicar correctamente cada juego, atendiendo según la familia a la que corresponda. Por tanto, un juego de blanco y diana no necesita de tanto espacio que otro de invasión. También se deben utilizar los objetos que están fijos (porterías, canastas, postes, etc.) o las propias infraestructuras (paredes, voladizos, cubiertas, etc.) para que sirvan en beneficio de la propia dinámica de los juegos.

5.2.6. La evaluación de la actividad

Como ya hemos comentado, con la aplicación de los juegos modificados en los recreos que pretende que los alumnos alcancen altos índices de participación en actividades físicas, se relacionen entre sí los alumnos, aprendan nuevos juegos y sean capaces de comprender la lógica interna de cada uno de ellos.

Para conocer y poder valorar posteriormente los resultados de la puesta en práctica del proyecto es necesario utilizar diferentes instrumentos por parte de todos los agentes implicados.

En primer lugar es necesaria la valoración de observador principal, el maestro que pone en marcha este trabajo. Mediante una observación selectiva (Evertson y Merlin, 2008) se va anotando el cumplimiento de cada uno de los objetivos marcados tanto para cada familia de juego como de la motivación despertada entre los alumnos.

Esta ficha de registro de la observación se debe completar cada día, a la que se añadirán apartados que cubran las incidencias ocurridas, las anécdotas y las advertencias a tener en cuenta para nuevas ocasiones.

Por otro lado, es muy relevante la información que los propios alumnos pueden transmitir. Ellos se convierten en los auténticos protagonistas de los recreos y de las actividades que se desarrollan. Por esta razón es imprescindible que cada uno de los participantes rellene un pequeño cuestionario, a modo de autoevaluación, en el que se valoren aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Estas fichas de autoevaluación se formalizan al terminar el período del recreo en su aula correspondiente y con el maestro tutor recogiendo posteriormente las mismas.

No obstante, más importante que completar las fichas de autoevaluación a lo largo de todo el proceso es que no se copien, para que así la información que ofrecen sea lo más veraz y objetiva posible. En todo caso, utilizando las hojas de registro del maestro y las fichas de autoevaluación se puede conseguir unos datos muy sensibles que nos pueden dar pistas sobre el resultado de la puesta en práctica de esta experiencia.

5.3 Los recreos como tiempo para aprender, jugar, compartir y reflexionar

5.3.1 Promocionar estilos de vida activos en el colegio

La promoción de estilos de vida activos y saludables constituye una responsabilidad que debe ser compartida entre diferentes agentes sociales (familia escuela, profesorado, instituciones, etc.). El tiempo real que se tiene para impartir las clases de Educación Física es escaso, por lo que además de hacer una planificación que optimice los tiempos de práctica es necesario emplear otros momentos para tratar de aumentar el tiempo de actividad física. Además de completar el tiempo establecido por la OMS para asegurar el protocolo de medidas preventivas saludables, se deben utilizar estos momentos para disfrutar, compartir con los compañeros de juegos y aprender nuevas actividades que fomenten la autonomía en un futuro. Para lograrlo es necesaria la implicación de los docentes del centro para sacar provecho de todas las propuestas que se propongan por parte de cualquier grupo integrante de la comunidad educativa Bonnemaison y Trigueros (2005).

Precisamente el clima motivacional es una de las cuestiones más relevantes en la enseñanza. Este clima se consigue normalmente gracias a la orientación que se den a las metas a conseguir. Según Ames y Archer (1988), las claves del éxito o el fracaso se encuentran en saber conjugar las metas orientadas a la tarea con las orientadas al ego. O lo que es lo mismo, centrarse en el proceso de aprendizaje o incidir en el resultado logrado. Según Pérez-Samaniego y Devís (2004), la actitud hacia el resultado se define como la predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias socialmente consideradas como saludables, tales como el desarrollo de la condición física, la mejora de la apariencia, la autosuperación y la victorias. Mientras que la actitud hacia el proceso se considera la predisposición a valorar la práctica en sí misma, más centrada en la vivencia de la propia actividad, en valorar sus gustos, capacidades, posibilidades y satisfacciones.

Creemos que lo más importante como maestros es formar al alumnado, informándole en todo momento de su proceso y enseñarle a que aprenda a valorar él mismo lo que está haciendo. Por supuesto que en cada caso habrá que utilizar estilos de enseñanza que se adapten a las circunstancias particulares del contexto. Según Delgado (2015), hay que tender a estilos “ecológicos”, como síntesis de todos aquellos que se adapten mejor a cada una de las situaciones de aprendizaje que se quieran conseguir, bien centradas en el alumno o bien en el profesor, según cada caso.

En este sentido, los responsables educativos deben advertir del potencial que pueden tener los recreos. Según Derri y Loza (2006), los equipos directivos de los centros, asesorados por los especialistas en Educación Física, deben utilizar estrategias para crear e implementar programas innovadores que creen oportunidades a todos los niños para que así aprendan a través del movimiento. También es importante introducir y dar a conocer una gran variedad de actividades físicas en forma de juego para que puedan participar de ellas también fuera del marco físico educativo individualmente o con sus compañeros y padres. Y por supuesto, hacerles conscientes a los alumnos del control del tiempo que dedican a ser activos e inactivos dentro y fuera de la escuela mediante un proceso de autoevaluación. Estos alumnos deben ser considerados agentes pensantes que actúan y aprenden dentro del contexto que les toca vivir y educarse, en interacción con las personas que conforman la comunidad educativa y la sociedad (Kirk y McDonald, 1998).

5.3.2 El recreo como medio para aumentar el tiempo de práctica física, autoconocimiento y relaciones sociales

La organización educativa del recreo permite a los alumnos y las alumnas conseguir los valores que les harán ser más competentes para formar parte de nuestra sociedad. El hecho de que los proyectos que dinamicen este espacio lectivo se basen en la implicación del alumnado contribuye a aumentar su grado de motivación. Asimismo, hace que este colectivo vea su patio como un lugar a respetar y en el que creer, además de sentirlo como propio.

Según el trabajo realizado por Bonnemaïson y Trigueros (2005), los recreos son un buen momento para analizar diferentes aspectos académicos, de personalidad y de socialización, que afectan tanto a particularidades organizativas del centro como a la manera en la que emplean ese tiempo los alumnos. Se pueden advertir comportamientos y condiciones de uso de este tiempo que pueden dar datos muy relevantes de la personalidad de los alumnos y del ambiente de clase. Entre otras cuestiones se puede observar: cómo se agrupan los alumnos (por edad, por género o por número de participantes), tipos de juegos que practican (tradicionales, deportes, modas o casuales), los conflictos que surgen, la integración de alumnos con discapacidad o con problemas de lenguaje, las interacciones entre los miembros del mismo curso o con otros distintos, la generación de actitudes positivas (autoestima, responsabilidad, integración, coeducación o sociabilidad) o negativas (agresividad, sexismo o competitividad).

Precisamente el uso del juego es utilizado de manera natural como un instrumento ideal para compartir este tiempo. Por eso se puede utilizar como recurso educativo ideal para obtener un buen proyecto de recreo escolar activo. Según Navarro (2012), “el juego formaba parte de nuestra vida de forma natural y espontánea, y, sin darnos cuenta, aprendíamos las experiencias vitales que nos aportaba” (p. 2). Además, el juego, se practica a largo de todo el ciclo vital, durante todas las etapas de la vida, aunque es especialmente significativo en las primeras edades, sobre todo para conseguir la socialización de los participantes (Martínez-Criado, 1998).

Sin embargo, para que los resultados de la aplicación de actividades físicas durante los recreos dé sus frutos se necesita que los juegos motrices y deportes que se diseñen estén bien planteados para que se puedan conseguir los fines motrices, sociales,

afectivos y cognitivos propuestos. Por tanto, los aprendizajes conseguidos durante este tiempo escolar basados en las tareas motrices deben ser funcionales y significativos.

1.3 Experiencias de éxito sobre la utilización de los recreos motrizmente activos

De cada vez más, según diferentes estudios que ya se han publicado (Martínez, Aznar y Contreras, 2015; Navarro, 2012; Pallasá y Méndez-Giménez, 2016; Rodríguez y Arjona, 2012), se van buscando recursos para optimizar el tiempo de práctica y, por consiguiente, la condición física de los escolares. También se advierte que la actividad física es realizada más por los chicos que las chicas, aquéllos suelen ser más activos que éstas (Stratton y Mullan 2000). Los niños participan con frecuencia en deportes de equipo, como baloncesto, fútbol y voleibol, con una intensidad elevada y de carácter competitivo; mientras que las niñas suelen practicar actividades de menor intensidad y de carácter más cooperativo (Escalante, Backx, Saavedra, García-Hermoso y Domínguez, 2011).

Por tanto, si los espacios del colegio se estructuran bien y se organizan correctamente los tiempos del recreo, éstos pueden contribuir a aumentar las prescripciones de ejercicio físico que solicita la OMS, así como a mejorar la socialización, el conocimiento y la autoestima.

Como ya hemos señalado, la utilización de los recreos como tiempo propicio para implementar actividades con las que sumar tiempo de práctica física es una de las aspiraciones que las Instituciones y los educadores deberían fomentar. Por ejemplo, el planteamiento que hace Pallasá y Méndez-Giménez (2016) sobre cómo incentivar la actividad física en estos tiempos lectivos fuera del aula, encontramos que el área de Educación Física se hace especialmente sensible con los problemas relacionados con la actividad física de ocio y tiempo libre. Para el caso que nos ocupa, se consideró imprescindible desarrollar un proyecto multidisciplinar articulado desde el área de Educación Física. Este, a su vez, implicó a toda la comunidad educativa para su puesta en práctica. La propuesta se estableció en torno a cuatro metas, que finalmente fueron las materializaron el proyecto:

- a) Optimizar el tiempo y espacio disponibles para los recreos, al objeto de incrementar los niveles de actividades física de los estudiantes (Escalante et al, 2011).

- b) Habilitar y mejorar las zonas existentes haciéndolas más atractivas y estimulantes para el alumnado (Stratton y Mullan, 2005).
- c) Permitir el uso de objetos seguros y lograr con ello incrementar las tasas de participación y actividad física (Ridgers, Fairclough y Straton, 2010).
- d) Implicar al alumno en la construcción de los materiales utilizados en los recreos, para que así los valoren más y sepan cómo extender la experiencia al tiempo extraescolar (Méndez-Giménez, Martínez-Maseda y Fernández-Río, 2010).
- e) E) Finalmente, se estableció una quinta meta que daría forma al conjunto de objetivos: implementar un proyecto interdisciplinar de innovación educativa basado en los recreos activos, que implicase a toda la comunidad escolar.

En esta misma línea de incentivar los recreos como espacios de tiempo para realizar actividad física, se encuentra el proyecto de la escuela Más Maso (Ros y Caparrós, 2016). Esta Escuela considera el recreo escolar como una extensión del área de Educación Física, con sus correspondientes objetivos, contenidos y criterios de evaluación. Esto les ha permitido definir exactamente qué es lo que quieren del patio y cómo pueden conseguirlo. Y una vez llevado a la práctica, analizar aquellos aspectos que se pueden mejorar y los que hay que mantener. Un recreo organizado facilita posteriormente la concentración del alumnado en el aula, una vez finalizado el tiempo de recreo. Este hecho se traduce en la mejora de la convivencia y la cohesión social, así como que favorece la mejora de los resultados académicos.

En otro contexto, más en concreto en el CEIP María Moliner de Zaragoza, se implementó una novedosa experiencia para dinamizar los recreos denominada “Deporte: diversión y disfrute”. En este caso se utilizaron juegos o deportes que trataban de motivar a los participantes para garantizar que actuaran con éxito partiendo de unos niveles de práctica o conocimientos previos similares. La idea fue respaldada tanto por el departamento de Educación Física, el claustro de profesores y la AMPA del colegio. La propuesta se basaba en promocionar la actividad física durante los recreos y en las horas extraescolares desde el ámbito educativo, participativo, de convivencia y de salud. Para su implementación, los niños llegaron a acuerdos para ponerse un nombre a su equipo, crear un escudo y un lema del mismo, así como escribían un deseo para todos los participantes, “trabajando en equipo los valores democráticos y las habilidades sociales interpersonales e intrapersonales, como el autoconocimiento, la tolerancia al la

frustración, el reconocimiento del esfuerzo o la resolución de conflictos” (Navarro, 2012, p. 4).

En esta misma línea se ofrece el trabajo realizado por Rodríguez-Martínez y Arjona (2012), que utiliza el deporte como instrumento dinamizador de los recreos para intensificar y aumentar la actividad física deportiva, desarrollar las relaciones interpersonales, la educación en valores por encima del resultado, incidir en la igualdad de oportunidades de género. Para su puesta en práctica se organizó una liga que daba continuidad al trabajo hecho en las clases de Educación Física, con equipos de ambos sexos y de diferentes ciclos, con arbitrajes a cargo de los capitanes de los demás equipo bajo la atenta mirada de los maestros encargados de la vigilancia del recreo de ese día. Las puntuaciones logradas no solo se obtenían por los resultados finales de los partidos, sino que se atendían también a otras actuaciones: participación equitativa de los integrantes de cada equipo, el uso de ropa deportiva y el respeto al rival y a las decisiones arbitrales.

6. PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN DE LOS RECREOS ACTIVOS

6.1 Objetivos de etapa

Esta actividad de los recreos activos, al desarrollarse en horario lectivo, estará sujeta al cumplimiento de los objetivos generales marcados en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE núm. 52, de 1 de marzo de 2014). Más en concreto queremos destacar los que están más relacionados con esta puesta en práctica:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

6.2 Competencias clave

En esta propuesta se tienen en cuenta todas las competencias del currículo (artículo 10 de la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León),

La incorporación de competencias al currículo permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. Con esta actividad desarrollada durante los recreos, se pretende contribuir al desarrollo de las siguientes competencias:

Comunicación lingüística. Esta competencia va a estar presente en la exposición que hacen los alumnos elegidos a la hora de explicar el juego correspondiente a su clase al resto de compañeros, sobre todo a la hora de explicar las actividades, resolver dudas, etc. Se hará especial hincapié en el uso del vocabulario específico propio de los juegos que se van a trabajar: tipos de golpes, material a utilizar, conducción de balón, tipos de pases, conservación del balón, normas de comportamiento, etc.

Competencias sociales y cívicas. Se fomentarán valores como el respeto de las normas, la tolerancia, el compañerismo, la ayuda o la empatía. Se variarán los compañeros de trabajo en cada juego y día, de modo que aprendan a trabajar con todos ellos, independientemente del nivel de cada uno, sexo o afinidad.

Aprender a aprender. Intentaremos que el alumnado sea consciente de su aprendizaje y capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma en función de sus objetivos y necesidades. Para ello, plantearemos situaciones problema que requieran desarrollar la lógica motriz, las cuales variarán en función del adversario, lo que implicará que deban ajustar sus acciones de juego a cada situación. Del mismo modo, en las actividades de evaluación les haremos reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje. A través de esta reflexión sobre su propia práctica queremos que adquieran la capacidad de poder organizar juegos y actividades física grupales para desarrollarlas fuera del horario lectivo.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Buscaremos que los alumnos sean capaces de resolver problemas motores por sí mismos, aplicando un conjunto de valores y actitudes personales interrelacionadas, como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad de elegir, de calcular riesgos y de afrontar los problemas, así como la capacidad de demorar la necesidad de satisfacción inmediata, de aprender de los errores y de asumir riesgos.

Conciencia y expresiones culturales. El alumnado deberá valorar la repercusión que algunos deportes tienen sobre nuestra sociedad, identificándolo como una manifestación cultural y artística, a la vez que como una fuente de enriquecimiento. Para ello, despertaremos su espíritu crítico, tanto desde el punto de vista del espectador, como del jugador. De este modo provocaremos que sean conscientes de que el deporte reglado a veces no se puede emplear tal cual se plantea en otros contextos donde los participantes desconocen las reglas o no tienen adquiridos los gestos técnicos necesarios. Aunque la base del deporte se pueda conocer es bueno que los integrantes de la actividad creen sus propias adaptaciones para que ésta sea más atractiva, motivadora y consiga los beneficios físicos, psicológicos y sociales que se pretenden con la práctica física.

6.3 Objetivos didácticos

Es nuestra intención que este proyecto de aplicación de los recreos activos pueda valorarse en su justa medida, por lo que necesitamos plantear unos objetivos realistas y alcanzables por todos los alumnos que disfrutan de estos momentos. Por un lado,

creemos que los juegos modificados planificados van a posibilitar el que los participantes adquieran ciertas destrezas relacionadas con el tipo de juego practicado y, por otro, que consiga respetarse, respetar a sus compañeros, las normas y adquiera hábitos de vida saludable. Además, según Méndez (2006), el trabajar los juegos deportivos de esta manera hará que los estudiantes se aproximen a las diferentes especialidades identificando las semejanzas y las diferencias entre los grupos o familias deportivas Los objetivos seleccionados son:

1. Conocer y aplicar las reglas básicas de los juegos modificados de invasión, cancha dividida y blanco y diana donde se emplea el balón como móvil para desarrollar una práctica autónoma y responsable, aceptando el resultado obtenido.
2. Desarrollar y aplicar estrategias de ataque y defensa en los juegos modificados elegidos y en las diferentes situaciones de enseñanza-aprendizaje con el fin de entender su lógica interna y resolver con eficacia las diferentes situaciones.
3. Participar activamente en las tareas propuestas respetando las normas indicadas, a los compañeros, al profesor, los materiales, las instalaciones, etc. y resolviendo los posibles conflictos de forma tranquila y dialogada.
4. Consolidar la realización de hábitos saludables relacionados con la actividad física: preparación al ejercicio, aseo, alimentación, prevención de accidentes, etc.
5. Participar en las puestas en común realizadas en las sesiones, aportando sus ideas y opiniones, y respetando las aportaciones de los demás y el turno de palabra.
6. Conocer las principales normas de seguridad para prevenir accidentes.

6.4 Planteamiento inicial

Normalmente, el recreo se ha caracterizado por ser un tiempo de ruptura con respecto a la actividad en el aula. Es nuestra intención hacer de este tiempo de permanencia en el centro un momento para que los alumnos lo aprovechen como recreación, disfrute, aprendizaje y socialización. Es importante que aunque las actividades sean dirigidas y coordinadas por los maestros, los alumnos se conviertan en los ejecutores autónomos de las mismas. Por esta razón, es necesario hacer un trabajo

previo de motivación, como elaborar un cartel anunciando la actividad (Ver Anexo 1). Este consistirá en preparar mediante la presentación de dibujos, explicaciones o presentación del material a utilizar en los juegos que servirán para entender mejor lo que hay que realizar y provocar expectación entre los estudiantes.

En primer lugar se prepararán unas fichas (Ver Anexo 2) formato DIN-A4 con los gráficos de los juegos, una explicación del desarrollo de los mismos y una exposición de las normas de comportamiento. Estas fichas se pasarán por cada una de las clases para provocar curiosidad en los alumnos, para dejar claros los objetivos que se quieren conseguir con cada actividad e informar de la organización, la distribución de los materiales y la ubicación en el espacio que tendrá cada curso con su juego. También se les ofrecerá la ficha de evaluación que deben rellenar al finalizar cada recreo y que será entregada posteriormente a cada tutor.

6.5 Responsabilidades de los alumnos

Los alumnos se convierten en estos recreos en sujetos activos al asumir responsabilidades. Cada curso asignará a dos alumnos como expertos del juego. Estos dos discentes, el primer día en que se pone en marcha el proyecto, deberán aprender el juego asignado a su clase y ser capaces de explicárselo al resto de sus compañeros de grupo y al resto de los cursos participantes en los siguientes días.

Al comienzo del día, los expertos de cada clase explicarán al curso que le corresponde practicar durante ese recreo el juego del que ellos son especialistas. Una vez que están todos en el recreo, repartidos cada uno en su espacio, los expertos deberán estar al tanto de que cada curso lleve de manera adecuada la práctica de cada uno de los juegos. Los maestros pasarán a desempeñar un papel secundario, simplemente serán vigilantes y mediadores en caso de cualquier contratiempo que pueda surgir.

6.6 Espacio y materiales

Para la puesta en práctica de los recreos activos contamos con el espacio destinado a los recreos por parte de los cursos tercero, cuarto y quinto del colegio Fray Juan de la Cruz. Éste es un espacio limitado, puesto que dispone de una zona marcada por una pista polideportiva de dimensiones reducidas, con porterías y canastas incrustadas en ellas. En este terreno se practicarán especialmente los juegos de invasión y los de blanco y diana móvil, para que puedan desplazarse sin problemas. Por otro

lado, en uno de los fondos, cerca de las aulas de Infantil, se marcará un espacio con conos, que presenta unas dimensiones algo más reducidas que el anterior, pero que servirá perfectamente para los juegos de blanco y diana.

Los materiales que vamos a utilizar se pretende que sean pocos y fáciles de colocar y recoger, para conseguir ser ágiles en el desarrollo de las actividades. Estos materiales se encuentran en el almacén de Educación Física. Entre los materiales que utilizaremos se encuentran materiales básicos como petos, pelotas de gomaespuma, pelotas de tenis, picas, aros de diferentes tamaños, tizas o conos.

6.7 Evaluación de la propuesta

Planteamos una evaluación formativa a lo largo de todo el proceso de aplicación de la actividad, con el fin de “mejorar los proceso de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar” (López, 2013, p. 2). Queremos que sean los propios alumnos los responsables directos de valorar los juegos desarrollados en cada una de las sesiones. Pretendemos, por tanto, poseer datos que nos permitan saber cómo mejorar las posibles carencias de la propuesta, las sensaciones de los alumnos y el grado de aprendizaje que han adquirido éstos. Para recoger información sensible se pasará al finalizar cada uno de los recreos una hoja de autoevaluación (Tabla 1), en la que se valorarán los objetivos específicos marcados. El cumplimiento de esta autoevaluación se realizará una vez que los alumnos estén en sus respectivas aulas durante los primeros minutos de reinicio de las clases y será el maestro/a correspondiente el que se encargará de distribuir estas fichas de autoevaluación y de recogerlas.

Para completar la información recogida diariamente se hará una evaluación de la propia actividad mediante una ficha de seguimiento grupal para comprobar cómo ha trabajado cada curso en su juego y recreo (Tabla 2). En este caso, será el maestro el que la complete una vez finalizado el tiempo de actividad. De este modo, con los datos que ofrezca esta ficha se podrán contrastar con los registrados por los propios alumnos en su autoevaluación.

Tabla 1.
Ficha de autoevaluación del alumno

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO:					
FECHA:					CURSO:
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Comentarios
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.					
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.					
Hago correctamente lanzamientos.					
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.					
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.					
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.					
He trabajado bien con todos mis compañeros.					
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.					
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.					
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.					
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

Tabla 2.**Ficha de seguimiento grupal**

Curso/Indicadores de logro	4°	5°	6°	VALORACIÓN
Conocen las reglas del juego practicado.				
Utilizan correctamente los diferentes tipos de lanzamiento.				
Participan de forma activa: esfuerzo, trabajo, superación personal, etc.				
Resuelven situaciones tácticas simples.				
Respetan las normas, los materiales y a los compañeros.				
Saben trabajar en grupo y se respetan las decisiones.				
Aplican hábitos saludables: aseo, preparación al ejercicio, cambio de ropa, etc.				

Leyenda: TC (Totalmente Conseguido), CP (Conseguido Parcialmente) y NC (No Conseguido).

Por último, para hacer una evaluación de toda la actividad de los recreos activos se formalizará una rúbrica de aprendizaje para establecer el grado de consecución de los objetivos trabajados a lo largo de los días que ha durado esta experiencia. Esta rúbrica (Tabla 3) incluye los indicadores de logro relacionados con los objetivos específicos de la actividad que se valorarán según el grado de consecución que se estime se haya conseguido.

Tabla 3.

Rubrica de aprendizaje

INDICADORES DE LOGRO	1-Nunca o casi nunca NADA SATISFECHO	2-Algunas veces POCO SATISFECHO	3. A menudo, frecuentemente SATISFECHO	4. Casi siempre o siempre TOTALMENTE SATISFECHO
A- Reconocen las características fundamentales de los juegos aplicados durante los días que ha durado la experiencia.	Muestran un nivel bajo en el conocimiento de las características fundamentales de los juegos	Muestran un nivel básico en el conocimiento de las características fundamentales de los juegos.	Muestran un nivel bueno en el conocimiento de las características fundamentales de los juegos	Muestra un nivel excelente en el conocimiento de las características fundamentales de los juegos.
B- Participan de forma activa, desarrollando actitudes de esfuerzo, trabajo y superación personal.	No Participan de forma activa en la realización de actividades	Participan, en general, de forma activa desarrollando actitudes de esfuerzo, trabajo y superación personal.	Participan, frecuentemente, de forma activa desarrollando actitudes de esfuerzo, trabajo y superación personal.	Participan siempre de forma activa desarrollando actitudes de esfuerzo, trabajo y superación personal.
C- Utilizan los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica y técnica individual y colectiva, en ataque o en defensa, en los juegos desarrollados en el recreo.	Muestran un nivel bajo de dominio de los fundamentos técnicos y tácticos.	Muestran un nivel aceptable en el dominio de los fundamentos técnicos y tácticos.	Muestran un nivel bueno en el dominio de los fundamentos técnicos y tácticos.	Muestran un nivel excelente en el dominio de los fundamentos técnicos y tácticos.
D- Se implican en las actividades, participando de forma responsable, respetando las normas, materiales, compañeros...	No asumen, de manera general, los valores del juego limpio en el desarrollo del juego	Asumen, de manera parcial, algunos valores del juego limpio.	Asumen los valores del juego limpio en el desarrollo del juego.	Asumen los valores del juego limpio en el desarrollo del juego y se preocupa de que sus compañeros también lo asuman.
E- Interiorizan y adquiere hábitos saludables relacionados con la actividad física: aseo, preparación al ejercicio, etc., reconociendo sus efectos para la salud	No interiorizan los hábitos relacionados con la actividad física	Algunas veces interiorizan los hábitos relacionados con la actividad física	Frecuentemente interiorizan los hábitos relacionados con la actividad física	Siempre interiorizan los hábitos relacionados con la actividad física

6.8 Temporalización

La actividad se desarrollará a lo largo de 6 días (Tabla 4) con la posibilidad, si la experiencia se considera positiva, de ampliarla durante más días repitiendo los mismos juegos o bien variarlos según la aceptación que hayan tenido entre el alumnado.

Tabla 4.

Temporalización de los días de práctica y de los cursos encargados de poner en práctica los juegos modificados elegidos durante los recreos.

DÍAS CURSO	LUNES 8 de mayo	MARTES 9 de mayo	MIÉRCOLES 10 de mayo	JUEVES 11 de mayo	VIERNES 12 de mayo	LUNES 15 de mayo
4°	Aros móviles	A las 11 con aro Tiro a los botes El derribo de la pica	Balón atrás	Campo amplio	Supera el obstáculo y acierta Balón al castillo	Tres contra tres
5°	Balón atrás	Aros móviles	A las 11 con aro Tiro a los botes El derribo de la pica	Tres contra tres	Campo amplio	Supera el obstáculo y acierta Balón al castillo
6°	A las 11 con aro Tiro a los botes El derribo de la pica	Balón atrás	Aros móviles	Supera el obstáculo y acierta Balón al castillo	Tres contra tres	Campo amplio

7. RESULTADOS

En este apartado vamos a pasar a mostrar los resultados obtenidos mediante la recogida de datos de las fichas de autoevaluación que cada alumno fue rellenando al terminar cada recreo en el que se puso en práctica el juego correspondiente. Primeramente expondremos los detalles correspondientes a cada curso (ver Anexo 3),

para, posteriormente, pasar a enseñar las opiniones acerca de cada uno de los juegos propuestos (ver Anexo 4). Por último, se analizarán los resultados provenientes de las fichas de seguimiento grupal que la observadora principal hizo de cada uno de los días en los que se desarrollaron los recreos activos (ver anexo 5).

7.1 Resultados según los cursos participantes

En el curso de 4° de Primaria podemos indicar que el 90% de los alumnos afirma que han participado mucho y bastante activamente en las diferentes propuestas realizadas. Atendiendo al respeto de las normas del juego, de los materiales y de los compañeros, el 87% de los alumnos ha afirmado que los han respetado mucho. Sin embargo, podemos decir que aunque en general la habilidad motriz del lanzamiento la dominan y no les supuso mayor inconveniente para estar en el juego, sí que un 26% expresaba que no hacía correctamente los lanzamientos y no se adaptaban al problema a resolver. A la hora de desarrollar y aplicar distintas estrategias de juego para conseguir los objetivos marcados, el 75% afirma hacerlo mucho y bastante; mientras que el 25% las aplicaban poco y muy poco. EL 87% de los alumnos expresa que se ha movido mucho durante el juego y ha ocupado correctamente el espacio asignado. A la hora de trabajar bien con todos mis compañeros, el 70% manifiesta que lo ha hecho mucho, tan solo el 8% expresa que poco. Cuando ha habido algún problema, la mayoría de las ocasiones, el 93% ha resuelto el conflicto de manera pacífica, sólo el 7% de los alumnos ha indicado que los han resultado poco. En ocasiones, el juego necesitaba de adaptaciones para que fluyera con mayor dinamismo, para ello, sólo el 5% de los participantes ha participado poco o muy poco en plantear estrategias nuevas. Finalmente, con respecto a aplicar buenos hábitos de higiene, en cuanto al aseo al finalizar el recreo y a hacer algún ejercicio que sirviera de adaptación al esfuerzo físico, el 97 % manifiesta haberlos respetad mucho y bastante.

En el 5° curso de Primaria observamos que el 100% de los alumnos afirma que ha participado mucho o bastante activamente en las propuestas realizadas durante el recreo. Así como el 95 % que confirma ha respetado mucho las normas del juego, los materiales y a los compañeros. En cuanto a la realización de los lanzamientos de manera correcta y su adaptación al problema a resolver, el 25% indica que lo hacen poco. El 83%% ha afirmado, entre mucho y bastante, que ha desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado. Este dato se confirma con que

el 87% de los jugadores se mueven correctamente por el terreno para ocupar el mejor lugar y conseguir el objetivo marcado. A la hora de trabajar bien con los compañeros resaltamos que un 93% afirman que lo hace mucho o bastante, tan solo el 7% destaca que son pocas las veces que trabaja bien con el grupo. Aunque haya habido ocasiones en las que ha habido enfrentamientos, normalmente verbales, el 91% de los alumnos de 5º curso los han resuelto de manera pacífica. La totalidad del grupo, 100%, De entre todos los alumnos el 65% afirma que ha participado bastante de manera colaborativa cuando había que plantear estrategias de juego. Por último, sólo el 4% indica que ha respetado poco o muy poco los hábitos de higiene y salud establecidos.

Al analizar los resultados del 6º curso de Primaria observamos que casi todos los alumnos, el 97%, afirma ha participado activamente mucho o bastante de las diferentes propuestas realizadas durante el recreo. En cuanto al segundo ítem propuesto, si habían respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros, el 97% del alumnado manifiesta que ha sido respetuoso mucho o bastante. Acerca de si los alumnos hacían correctamente los lanzamientos y si los adaptaba adecuadamente al problema a resolver, prácticamente el conjunto los aplicaba y adaptaba mucho o bastante, consiguiendo el objetivo requerido. En cuanto a desarrollar y aplicar distintas estrategias de juego para conseguir el fin establecido, el 70% manifiesta que bastante, mientras que tan solo el 6% muestra dificultades para su resolución. También rondando el 70%, más en concreto el 73%, indica que se mueve correctamente por el terreno de juego para ocupar el mejor lugar tanto para recibir el pase o para realizar adecuadamente el lanzamiento. En el ítem planteado para expresar si trabajan bien con todos los compañeros es llamativo que solo el 62% destaca que bastante, siendo bastante inferior, el 23%, los que han destacado que mucho. También llama la atención que aunque normalmente resuelven los conflictos de manera pacífica, el 86%, hay un 14% que indica que muy pocas veces lo hace. Igualmente, con los mismos porcentajes que en el ítem anterior, los alumnos expresan que han participado mucho o bastante en el grupo cuando ha habido que plantear estrategias de juego para que éste fluyera mejor, aunque también existe un pequeño grupo que no lo hace. Finalmente, casi el 80% ha respetado mucho los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos, mientras que hay un 15% que indica que poco o muy poco

7.2 Resultados según los juegos practicados

En este apartado vamos a aportar los datos referidos a la valoración que han hecho los alumnos de cada uno de los juegos practicados: “aros móviles”, “balón atrás” y “a las 11 con el aro”, “tiro a los botes” y “derribo la pica”; recogiendo el conjunto de resultados de los tres cursos: 4º, 5º y 6º.

Los “aros móviles” ha sido un juego en el que, en general, el alumnado ha participado activamente, 94%, y ha respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros, 90%. Sin embargo, sobre todo los cursos de 4º y 5º, han tenido en algunas ocasiones dificultades para hacer correctamente los lanzamientos y adaptarlos según el problema a resolver, el 25%. Este gesto técnico puede que haya provocado que, en el mismo porcentaje anterior, que no se hayan movido correctamente por el terreno de juego para ocupar el mejor lugar. La colaboración en el grupo parece que ha sido satisfactoria, prácticamente el 90% indica que mucho o bastante han trabajado bien con todos sus compañeros y han planteado estrategias de juego nuevas. Esto ha dado como consecuencia que tan sólo el 18% haya resuelto poco o muy poco los conflictos de manera pacífica, puesto que casi no se han producido. Por último, los hábitos de higiene los han aplicado mucho o bastante en un 89%.

En cuanto al juego “balón atrás”, quizás es el que haya planteado más problemas. Aunque los alumnos han participado activamente, 87% mucho o bastante han tenido dificultades añadidas al realizar los lanzamientos, el 23% los hace poco o muy poco correctamente y no los adapta al problema a resolver. Sin embargo, sí que han desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado, puesto que la dinámica para ellos era difícil. Esto ha supuesto que tengan que trabajar en grupo, 95% mucho o bastante. Sin embargo, ante la dificultad del juego, también han tenido algunos problemas para resolver conflictos de forma pacífica, el 28% expresa que lo han hecho poco o muy poco. Y siguiendo la tónica general del resto de actividades propuestas, han respetado mucho o bastante, 97%, los hábitos de higiene y salud.

Los tres juegos planteados para desarrollar los de blanco y diana, “a las 11 con el aro”, “tiro a los botes” y “derribo de la pica”; han tenido una valoración muy alta en cuanto a aceptación. El 96% ha participado activamente en las diferentes propuestas realizadas, así como han respetado las normas de los juegos, los materiales y a los

compañeros. En el apartado de los lanzamientos, estas actividades no han supuesto tantos problemas como en los restantes juegos, puesto que el objetivo estaba siempre colocado de la misma manera y a la misma distancia, sólo el 6% considera poco o muy poco que no hacen correctamente los lanzamientos y no se adaptan a los problemas a resolver. Ha sido mucho más fácil trabajar en grupo, se ha participado colaborativamente cuando había que plantear estrategias y se han resuelto los pocos conflictos que ha habido de forma pacífica en valores del 95% entre mucho y bastante; y en los mismos guarismos expresan que han respetado los hábitos de higiene y salud.

7.3 Resultados de la ficha de seguimiento grupal

Para poder realizar una valoración general, además de poder contrastar los resultados con las opiniones de los alumnos, diseñamos una ficha de seguimiento grupal que la rellenábamos una vez acudían los alumnos a clase cada uno de los días en los que se puso en práctica los recreos activos. Se exponen a continuación los comentarios más destacados recogidos cada día.

Primer día de recreo activo

Comenzamos a analizar los ítems de manera grupal, haciendo distinción según el curso. El primero de ellos nos habla sobre las reglas del juego realizado durante el recreo. En este caso, los alumnos de 4º y 5º no lo han conseguido o lo han conseguido parcialmente. Destacamos que, aunque no han entendido las reglas del juego, han llevado a cabo una serie de modificaciones para poder jugar durante la hora del recreo y así no tener que dejar de hacerlo. En cuanto a los alumnos de 6º, destacamos que lo han conseguido totalmente, entendiendo desde el principio cuáles eran las normas del juego que iban a practicar.

Los alumnos de 5º y 6º realizan todo tipo de lanzamientos, una vez comprendido el juego. En cambio, a los alumnos de 4º les cuesta más utilizar diversos tipos de lanzamientos, limitándose a los básicos, que asociaban al tipo de juego realizado en ese momento. Observamos que a la hora de participar activamente (esfuerzo, trabajo, superación personal, etc.), los alumnos de 4º y 5º no lo han conseguido satisfactoriamente, pues, por ejemplo, los de 4º les ha costado mucho desde el principio conseguir una organización grupal para disponerse a jugar, incluso han tenido que parar el juego, teniéndoles que dar una pequeña información y recomendación sobre cómo

podían organizarse para que el juego discurriera con normalidad. En el caso del 5º curso podríamos destacar que no han gustado o no han entendido el juego, “Balón atrás”, lo que ha supuesto esto una dispersión de los alumnos y quedándose muy pocos practicando el juego. Los alumnos de 6º se han organizado y trabajado correctamente, siempre de una manera activa, ayudándose y cooperando unos con otros. En cuanto a la resolución de situaciones tácticas simples, en 4º y 5º se ha conseguido parcialmente, mientras que en 6º se ha conseguido totalmente.

Si hablamos del respeto hacia las normas, los compañeros y los materiales; podemos destacar algunas situaciones de pelea y enfrentamiento entre los alumnos de 5º a la hora de realizar el juego de balón atrás, sin intervenir los docentes observadores en estos conflictos. Por parte de 4º y 6º han tenido un comportamiento totalmente correcto y de respeto. En el juego realizado por la clase de 4º observamos problemas a la hora de la organización, comprobando que los propios compañeros no respetaban ni hacían caso a los alumnos expertos encargados de llevar el orden de la clase durante el juego. Por otro lado, destacamos que tanto en 5º como en 6º, a pesar de haber otros problemas citados anteriormente, el grupo respetaba la organización y las decisiones tomadas dentro del propio grupo.

Por último, los tres cursos con los que estamos llevando a la práctica los recreos activos han aplicado los hábitos saludables necesarios como son el aseo, la preparación al ejercicio, el cambio de ropa, etc.

Como conclusiones finales sobre la puesta en práctica del primer día de recreos activos, destacamos que ha costado mucho que los alumnos de los diferentes cursos se pusieran rápidamente a trabajar y organizarse. Otro aspecto a destacar es que hemos visto problemas con el juego de balón atrás, siendo necesario un seguimiento en el resto de los días para poder observar si el problema ha sido el juego o el curso que lo ha trabajado este primer día.

Segundo día de recreo activo

A la hora de analizar este día de recreo activo destacamos desde un principio al curso de 4º. Quizás podamos hablar de que el problema no es la clase que lleva a la práctica el juego, “Balón atrás”, sino que es el juego el que nos planteaba los problemas. El caso es que estos alumnos no han sido capaces de comprender las normas ni la dinámica del

juego, impidiendo una participación activa por parte de los alumnos, sin ser capaces de resolver situaciones tácticas simples, ni respetar las normas, el material ni a los compañeros; y sin saber trabajar en grupo respetando las decisiones de los expertos de cada clase. Estas situaciones desencadenaron que los alumnos, a medida que avanzaba el juego, se dividieran en pequeños grupos, los chicos cogían el balón, acaparaban todo el terreno y plantearon un juego propio. Por otro lado, las chicas acabaron sentándose a hablar sin motivación alguna por mantenerse activas durante el recreo. Destacamos que solo un número de 3 chicas de la clase pretendieron mantener el orden e intentaron poner en práctica el juego planteado.

Los alumnos de 5º y 6º, durante la puesta en práctica de los juegos en el segundo día, no tuvieron casi problemas para desarrollarlo correctamente. Estos alumnos modificaban y adaptaban los juegos a sus necesidades para poder implementarlos, mostrando una actitud positiva y de superación en todo momento. Aunque había pequeños conflictos, en general los distintos cursos han demostrado capacidades suficientes como para resolverlos de manera autónoma y pacífica.

Tercer día de recreo activo

Según pasan los días, los propios alumnos van siendo capaces de ir resolviendo tanto los conflictos personales como las diferentes situaciones de juego de manera autónoma. Rápidamente se ponen en marcha para desarrollar los distintos juegos propuestos. Siguen saliendo a la luz pequeños conflictos pero sin la necesidad de que tenga que intervenir el docente.

El único problema destacable ha sido la mala actitud de los alumnos de 6º en momentos puntuales del recreo. Por lo que ocurrió en los dos días anteriores, creemos que no son los alumnos los que tienen el problema, sino que nos volvemos a encontrar con que el juego, “Balón atrás”, probablemente sea el problemático. No presentan disposición los alumnos a la hora de ponerse a desarrollar el juego, y quizás los problemas provengan de que no comprenden las reglas del juego y que puede desarrollar acciones agresivas o que en el resto de juegos planteados. La lógica habitual de los juegos de equipo, especialmente los de invasión, es que el móvil progrese hacia adelante y no hacia atrás

como es en este caso, por lo que a los alumnos les cuesta entender esta regla y lo rechacen o quieran modificarlo.

8. CONCLUSIONES

Una vez expuesto el sustento teórico, planteado y puesto en práctica el proyecto de los recreos activos y los resultados de los mismos finalizamos con las conclusiones atendiendo a los objetivos propuestos al inicio del trabajo.

En primer lugar, valoramos positivamente la implantación de los recreos activos como complemento de la práctica física necesaria que deben asumir los escolares según los criterios básicos para conseguir unos niveles de vida saludables. La puesta en práctica de diferentes juegos planteados para los alumnos durante los recreos nos ha permitido comprobar que se consiguen hábitos de vida saludables, además de promocionar la actividad física, dejando atrás el sedentarismo en estas horas de mayor libertad durante el horario escolar.

Debido a las condiciones climatológicas solo hemos podido llevar a la práctica 3 días de los 6 que había programados. Sin embargo, hemos de destacar que durante ese breve tiempo se ha puesto de manifiesto que es factible y beneficioso programar diferentes juegos modificados. El Centro y su equipo de docentes han hecho comentarios positivos acerca de integrar en sus programas de centro esta actividad. Consideran que además de fomentar la actividad física en los recreos, también se puede trabajar la cooperación entre los alumnos y su autonomía a la hora de la organización de los juegos, la resolución de los posibles conflictos y el aprendizaje de los mismos.

Teniendo en cuenta los diferentes juegos planteados, juegos modificados de invasión, cancha dividida y blanco y diana, podemos destacar que en el juego de balón atrás no ha habido un conocimiento pleno, por parte de los alumnos, de las reglas básicas de dicho juego. Esto ha conllevado una escasa motivación para ponerlo en práctica, lo que ha hecho surgir algún ligero conflicto entre los participantes. En el resto de juegos sí se han entendido y aplicado las diferentes reglas básicas de estos juegos modificados.

A la hora de desarrollar estrategias de ataque y defensa, los alumnos sí que las han llevado a cabo. En algunos casos ellos mismos han llevado a cabo modificaciones,

mediante breves paradas de reflexión, para rebajar la dificultad del juego y poder jugar así de manera más activa y autónoma.

Todos los alumnos han desarrollado una participación activa, respetando de esta manera tanto a los compañeros, como a los materiales proporcionados por el profesor y llevando a cabo unos hábitos de higiene y aseo básicos.

Por último, la gran mayoría de los alumnos han participado en los actos de reflexión al finalizar cada una de las sesiones, mediante el cumplimiento de fichas de autoevaluación, destacando los aspectos positivos a potenciar y los revisables en futuras puestas en práctica. También han sido conscientes, y así lo han manifestado en el apartado correspondiente de la ficha, de la manera en la que han resuelto los problemas tácticos que les proponía el juego y los posibles conflictos de relaciones a la hora de compartir la actividad.

Para terminar, me gustaría hacer una reflexión en voz alta. En un principio yo no era partidaria de organizar los recreos, pues los considero un momento de libertad para los alumnos dentro de la organización lectiva del aula. Pero una vez puesto en práctica este programa me he dado cuenta de que muchas veces los que parece que salen al recreo a hablar no realizan ninguna actividad física porque el famoso partido de fútbol ocupa gran parte del espacio del recreo, pero se ha demostrado que esta gran cantidad de alumnos, aparentemente inactivos, sí quieren jugar. La organización y planteamiento de diferentes juegos motiva y da pie a los alumnos a llevar a cabo una actividad física durante esa media hora libre, que contribuirá a aumentar el tiempo aconsejado para tener buenos hábitos saludables, además de mejorar sus relaciones interpersonales y adquirir nuevos aprendizajes de juegos que pueden implementar en horario extraescolar o su tiempo de ocio.

9. PROSPECTIVA Y LINEAS DE FUTURO

Sin duda este trabajo sólo ha sido una pequeña exploración sobre la aplicación de los recreos activos a través de la implementación de diferentes juegos. Quizás, para tener un mayor conocimiento de la realidad, sería aconsejable realizar esta propuesta en otros centros para comprobar el grado de viabilidad que tiene.

Por otro lado, también sería interesante analizar esta actividad realizada en diferentes formatos. Como sugerencia se podría plantear como una competición en la que, según el trimestre, se realizara una competición de algunos deportes o juegos, ya no sólo entre los miembros de la clase sino también de ésta con otras. De esta manera se conseguiría un mayor sentimiento de grupo. Por supuesto, se podrían hacer encuentros del mismo tipo con otros colegios que también hayan trabajado en esta misma línea. Así se podrían utilizar las horas de por la tarde, en los centros de jornada de mañana, para motivar a los alumnos a realizar actividad física y aumentar su bagaje de conocimientos sobre ella.

Otra línea de trabajo, al hilo de la anterior propuesta, es conseguir que los alumnos, y los profesores que lo quieran, utilicen algunas de las horas lectivas para preparar materiales autoconstruidos y luego utilizarlos en los recreos.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, C. H., Ferreira, A. P. y Volossovitch, A.** (2012). Manipulating Task Constraints in Small-Sided Soccer Games: Performance Analysis and Practical Implications. *Open Sports Sciences Journal*, 5, 174-180.
- Almond, L.** (1986). Asking teachers to research. En R. Thorpe, D. Bunker y L. Almond (Eds.), *Rethinking Games Teaching*. (pp. 35-44). Loughborough: University of Technology.
- Almond, L. y Devis, J.** (1989). El ejercicio físico y la salud en niños y jóvenes. *Revista de Educación Física. Renovación de la Teoría y práctica*, 28, pp. 5-7.
- Ames, C. y Archer, J.** (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of educational psychology*, 80(3), 260-278.
- Andrés, de B. y Aznar, P.** (1996). Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos. *Apunts: Educación física y deportes*, 46, pp. 12-18.
- Biddle, S., Sallis, J. y Cavill, N.** (1998). *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity – Evidence and implications*. London: Health Education Authority.
- Bonnemaison, V. y Trigueros, C.** (2005). Utilización de los recreos como espacios educativos. *Revista digital. EF Deportes*, 80, 1-16.
- Bunker, D. y Thorpe, R.** (Eds.) (1983). Games teaching revisited. *Bulletin of Physical Education*, 31, 1-16.
- Camarero, V. Tella y J.J. Mundina** (Comps.), *La actividad deportiva en el ámbito escolar* (pp. 187-224). Valencia: Promolibro.
- Comisión Europea/EACEA/Eurydice** (2013). *La Educación Física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice*. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Decreto 126/2014**, de 28 de febrero, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria* (BOE núm. 52, de 1 de marzo de 2014).

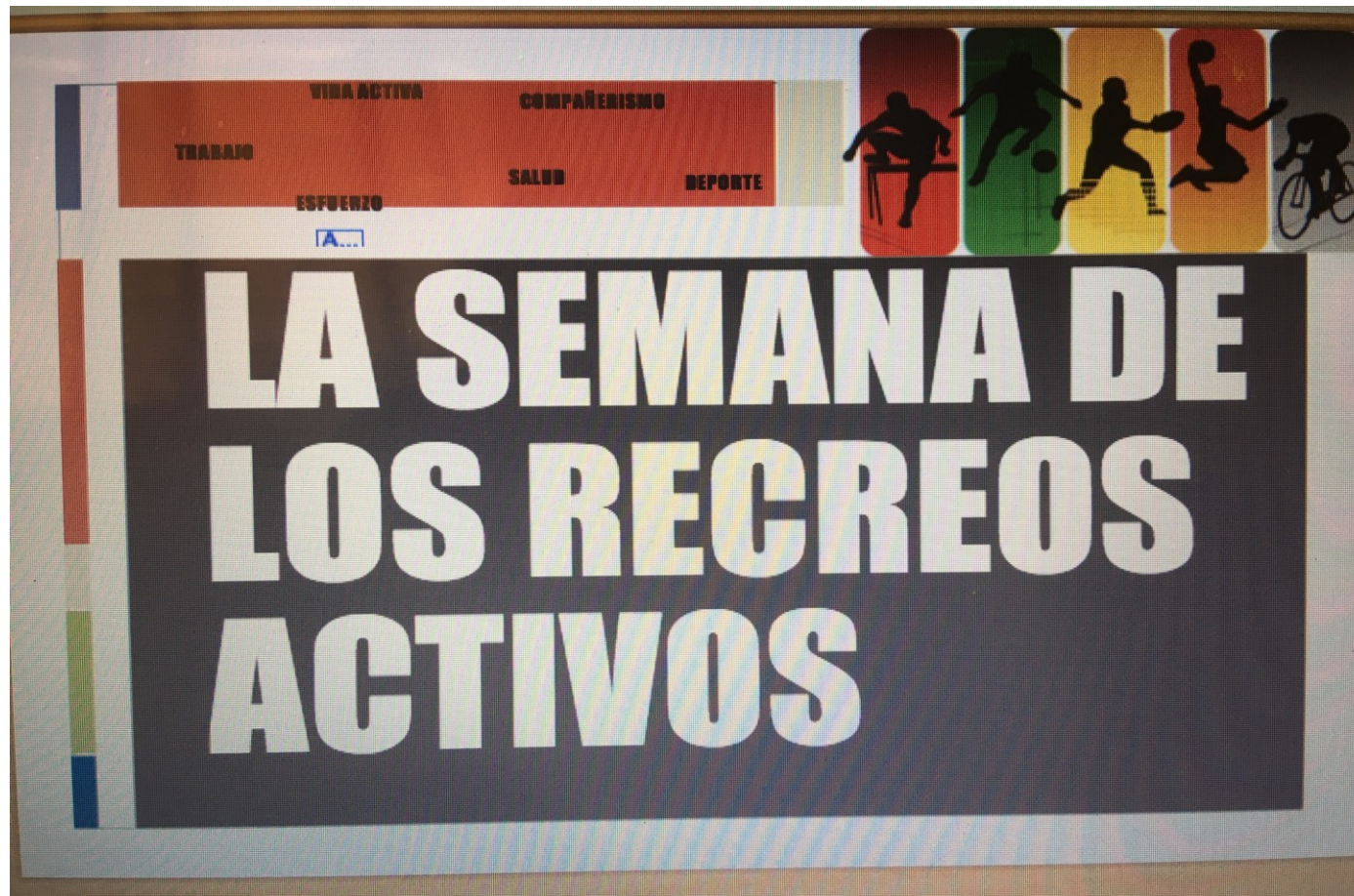
- Delgado, M.** (1994). La salud en la Educación Primaria. En *II Jornadas de Educación Física en la Escuela*. Universidad de Huelva. Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal.
- Delgado, M.** (1996). Actividad física para la salud en Educación Primaria. En: C. Romero, D. Linares, E. De la Torre (coord.) *Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la Educación Física Escolar*. Promeco. Universidad de Granada, pp. 137-146.
- Delgado, M. Á.** (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 28, pp. 240-247.
- Delgado, M. y Tercedor, P.** (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física* (Vol. 27). Barcelona: Inde.
- Derri, V. y Loza, E.** (2006). Acondicionamiento físico en edad escolar: recomendaciones para su evaluación, intervención y mejora. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 7(22), 7-14.
- Devís, J.** (1990). Renovación pedagógica en la educación física: hacia dos alternativas de acción (I). *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, 4, pp. 5-7.
- Devís, J.** (2004). Educación Física y salud. Revisión de la propuesta 10 años después. En V. López, R. Monjas y A. Fraile, *Los últimos diez años de la Educación Física Escolar*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Devís, J. y Peiró C.** (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, 33(6), pp. 263-268.
- Devís, J. y Peiró, C.** (1995). La enseñanza de los deportes de equipo: la comprensión en la iniciación de los juegos deportivos. En D. Blázquez (Dir.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 335-350). Barcelona: Inde.
- Devís, J. y Peiró, C.** (1991). Renovación pedagógica en la educación física: educación física y salud (y III). *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 6, pp. 9-11.
- Devís, J. y Peiró, C.** (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. y Sánchez, R.** (1996) La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales. En J.A. Moreno y P.L. Rodríguez (Comps.), *Aprendizaje deportivo*, pp. 159-184. Murcia: Universidad de Murcia.
- Devís, J., y Peiró, C.** (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), pp.71-86.
- Escalada, M., Piñot, A. y Tesonero, R.** (2016). Encontrarnos, encontrarte, juegos, juguetes y espacios lúdicos. *Revista de Educación Neuquina*, 1, pp.13-21.
- Escalante, T., Backx, J., Saavedra, M., García-Hermosos, E. y Domínguez, C.** (2011). Relationship between daily physical activity, recess physical activity, age and sex in scholar of primary school. *Revista Española de Salud Pública*, 85, 481-477.
- Evertson, C. y Merlin, G.** (2008). La observación como indagación y método. *Métodos cuantitativos aplicados*, 2, 174-188.
- Generelo, E.** (1995). *Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de educación Primaria*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
- Generelo, E. y Plana, C.** (1997). Teoría y práctica del acondicionamiento físico. En J. Castejón, *Manual del maestro especialista de Educación Física*. Madrid: Pila Teleña, pp.173-228.

- Generelo, E.; Julián, J.A. y Zaragoza, J.** (2009). *Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela*. Barcelona: Inde.
- George, L. y Kirk, D.** (1988). The limits of change in physical education: ideologies, teachers and the experience of physical activity. En J. Evans (ed.) *Teachers, Teaching and Control in Physical Education*. Lewes: The Falmer Press, pp. 145-155.
- Hellín, P., Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L.** (2006). Influencia social del género y de la percepción de competencia en la valoración de las clases de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 5, 37-49.
- Hernández Álvarez, J.L., Velázquez Buendía, R., Garoz Puerta, I., López Crespo, C., López Rodríguez, A., Martínez Gorroño, M^a E., Alonso Curiel, D., Maldonado Rico, A., Moya Morales, J. M^a y Castejón Oliva, F.J.** (2006). La formación de conceptos en Educación Física: ¿Qué saben los alumnos de Educación primaria? *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(24), pp.173-187 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista24/artconceptos33b.htm>
- Kirk, D. y Macdonald, D.** (1998). Situated learning in physical education. *Journal of Teaching in Physical education*, 17(3), 376-387.
- López-Pastor, V.** (2013). Nuevas perspectivas sobre evaluación en Educación Física. *REF. Revista de Educación Física*, 29(3), pp. 1-10.
- Martínez-, J., Aznar, S. y Contreras, O.** (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable/The recess school space and time as an opportunity healthy. pp. 419-432. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (59), 37-48.
- Martínez-Criado, G.** (1998). *El juego y el desarrollo infantil*. Barcelona: Paidotribo.
- Méndez-Giménez, A.** (2001). El diseño de juegos modificados: Un marco de encuentro entre la variabilidad estructural y la intencionalidad educativa. *Tándem. Didáctica de la Educación*, 19(1), 34-54.
- Méndez-Giménez, A.** (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física. Juegos con material alternativo, juegos predeportivos y juegos multiculturales*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Méndez, A.** (2006). Los juegos de diana desde un modelo comprensivo-estructural basado en la autoconstrucción de materiales. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, (20), pp. 101-111.
- Méndez-Giménez, A., Martínez-Maseda, J. y Fernández-Río, J.** (2010). Impacto de los materiales autoconstruidos sobre la diversión, aprendizaje, satisfacción, motivación y expectativas del alumnado de primaria en la enseñanza del paladós. En *Congreso Internacional AIESEP. Los profesionales de la educación física en la promoción de un estilo de vida activo*. A Coruña, 26-29.
- Monahan, T.** (1987). Is activity” as good exercise? *The Physician and Sports medicine*, 15, pp. 81-186.
- Monjas, R.** (Coord.) (2006). *La iniciación deportiva en la escuela*. Buenos Aires: Miño y Dávila.
- Navarro V.** (2012). Actividad física en el recreo: una buena oportunidad para educar. En *Forum Aragón: revista digital de FEAE-Aragón sobre organización y gestión educativa*, Forum Europe de Administraciones de Educación-Aragón, 42-45.
- Pallasá, M. y Méndez-Giménez, A.** (2016). Cómo incentivar la actividad física en los recreos. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 52, 34-39.

- Pérez-Samaniego, V y Devís, J.** (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de psicología del deporte*, 13(2), 157-173.
- Real Decreto 126/2014**, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE nº 52 de 1 de marzo de 2014).
- Ridgers, N., Fairclough, S. y Stratton, G.** (2010). Variables associated with children's physical activity levels during recess: the A-CLASS project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 74.
- Rodríguez Martínez, A. G. y Arjona Pérez, J.** (2012). Los recreos activos en Educación Física. *Lectura: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 170, 1-16.
- Ros i Sala, G. y Caparrós i Zamora, J.** (2016). El recreo escolar como recurso educativo vinculado al currículo de educación física. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 52, 20-26.
- Sánchez, R.** (1997). Juegos deportivos y experiencia satisfactoria: Sugerencias para la Educación Física basada en la participación, la igualdad y la comprensión. En S. Sánchez, R. (2013). La enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos: un estudio de casos en enseñanza secundaria (Tesis doctoral inédita). Valencia: Universidad de Valencia.
- Sánchez, R.** (2015). Voces desde los juegos modificados: ¿De qué nos advierten los jugadores cuando aprenden con el modelo Teaching Games for Understanding?, *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 410,57-68.
- Sánchez, R., Devís, J., y Navarro, V.** (2014). El modelo Teaching Games for Understanding en el contexto internacional y español: una perspectiva histórica. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16(3), 197-213.
- Stratton, G. y Mullan, E.** (2005). The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. *Preventive medicine*, 41(5), 828-833.
- Thorpe, R.** (1992a). La comprensión en el juego de los niños: una aproximación alternativa a la enseñanza de los juegos deportivos. En J. Devís y C. Peiró (Comps.) *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (pp. 185-207). Barcelona: Inde.
- Zaragoza, J.; Soler, J. J.; Julián, J. A. y Generelo, E.** (2004). Condición física y salud en la escuela. En A. Fraile (Coord.) *Didáctica de la educación física: una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva, pp. 123-146.

11. ANEXOS

Anexo 1. Cartel de motivación para la semana de recreos activos.



Anexo 2. Fichas de los juegos seleccionados para la semana de los recreos activos


JUEGO 1

<i>Título del juego: “Aros móviles”</i>		
JUEGO DIRIGIDO POR EL CURSO:		
<p>Disposición inicial: Equipos de 8; 6 de campo y 2 con aros.</p> <p>Cualquier pista rectangular.</p>	<p>Material: -1 balón -Petos o prendas distintivas -4 aros -Tiza.</p>	<p>Duración: 20-30 min.</p>
<p>Desarrollo: Hay que conseguir meter el balón en los aros sujetados por jugadores del propio equipo, siendo éstos móviles a lo largo de la raya de fondo y estando situados detrás del campo contrario.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con las situaciones organizativas propias de los juegos de invasión. - Desmarcarse con y sin el móvil. - Buscar espacios libres y en profundidad. - Apoyar al compañero. - Abrir el juego. - Utilizar distintos tipos de defensas. - Desarrollar todas las actitudes propias de los juegos en equipo (cooperación, socialización, estrategias comunes, diversión, creatividad, ocio,...). -Respetar las normas del juego, a los compañeros y los materiales. -Participar de las puestas en común. -Desarrollar hábitos saludables hacia la actividad física. 	
<p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los lanzamientos a aro se harán sin pasar una línea marcada a 3 metros de la línea de fondo. - Nadie puede traspasar ni pisar la línea de 3 metros. - No será válida la “canasta” en la que el niño con el aro no esté pisando la línea de fondo. 	<p>Puntuación:</p> <p>Cada canasta un punto. Gana el primero que consigue 10 puntos.</p> <p>Los partidos se sucederán hasta que finalice el tiempo del recreo.</p>	


JUEGO 2

<i>Título del juego: “Balón atrás”</i>		
JUEGO DIRIGIDO POR EL CURSO:		
<p>Disposición inicial: Equipos de 8, 6 libres y 2 sujetando una pica de sus extremos a modo de portería móvil. Son porteros colaboradores. Campo rectangular, adaptado a la disposición del espacio del patio. El área de defensa será la zona de tanteo.</p>	<p>Material: -1 balón de rugby -2 picas -petos -tiza para marcar el campo.</p>	<p>Duración: 20-30 min.</p>
<p>Desarrollo: Mediante pases a jugadores más atrasados, conseguir introducirse con el balón controlado en la zona de tanteo. Los pases siempre deben ser hacia atrás. De lo contrario se pierde la posesión del balón. Sólo se puede pasar hacia adelante a través de un chute con el pie.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar al pase hacia atrás. - Aproximarse a la lógica interna del rugby. - Desmarcarse con y sin el móvil. - Buscar los espacios libres - Apoyar al compañero. - Desarrollar todas las actitudes propias de los juegos en equipo (cooperación, socialización, estrategias comunes, diversión, creatividad, ocio,...). -Respetar las normas del juego, a los compañeros y los materiales. -Participar de las puestas en común. -Desarrollar hábitos saludables hacia la actividad física. 	
<p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la zona de tanteo sólo pueden estar los jugadores que hacen de portería móvil, sin poder salir en ningún caso de ella. - Si el atacante que lleva el balón es tocado en movimiento con la mano por un defensor perderá la posesión del balón. Si está parado nadie podrá tocarlo y el contrario no podrá estar a menos de 1 metro de él. - Si el balón sale fuera del terreno de juego, recupera y saca el equipo contrario desde donde ha salido - Después de un tanto el juego se reanuda desde el centro del campo por el equipo al que se le ha marcado en contra. - Pitar retención a los 3 segundos. 	<p>Puntuación:</p> <p>Tres puntos por cada jugador con posesión de balón que entre en la zona de tanteo.</p> <p>Un punto por cada balón chutado que pase por debajo de la meta.</p>	


JUEGO 3

<i>Título del juego: “A las 11 con aro”</i>		
JUEGO DIRIGIDO POR EL CURSO:		
<p>Disposición inicial: Cada grupo (grupos de 5 personas) tendrá asignada una pica con su soporte la zona de tanteo.</p>	<p>Material: -El propio cuerpo -picas -aros.</p>	<p>Duración: 20-30 min.</p>
<p>Desarrollo: El juego consiste en encestar un aro pequeño en la pica. Se establecen cuatro zonas de lanzamiento. La primera a un metro y medio de la pica y las otras a un metro. Las puntuaciones de cada línea serán según su proximidad (1, 2, 3 y 4). Cuando se llega a la última línea se empieza desde el principio. Gana el primer jugador que llegue a 11. No se puede pasar de línea sin encestar. Si se falla el lanzamiento cambia el jugador que lanza.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la coordinación de acciones y movimientos. -Comenzar la actividad con ejercicios de preparación hacia el lanzamiento. -Conocer la lógica interna de los juegos de blanco y diana. -Respetar el turno de lanzamiento. -Registrar correctamente los aciertos y errores. -Adoptar una buena orientación respecto al blanco. -Adecuar la fuerza y trayectoria a imprimir al móvi. -Respetar las normas del juego, a los compañeros y los materiales. -Participar de las puestas en común. -Desarrollar hábitos saludables hacia la actividad física. 	
	<p>Intuición: El juego se va desarrollando según los aciertos del lanzador. Si quien tira el aro lo va metiéndolo por la pica, continúa haciéndolo hasta intentar completar los cuatro. Si falla, dejará el turno a otro compañero.</p> <p>Variante: Los lanzamientos se pueden ir variando ajustando las distancias entre las picas dependiendo del grado de acierto o error de los participantes.</p>	

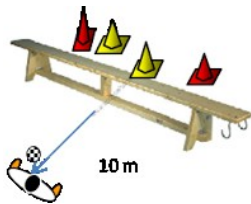
JUEGO 4

<i>Título del juego: “Tiro a los botes”</i>		
JUEGO DIRIGIDO POR EL CURSO:		
<p>Disposición inicial:</p> <p>Organizamos una fila de objetos (botes de plástico de diferentes colores o conos) en el fondo del espacio.</p> <p>En grupos de cinco nos situamos al otro lado con un freesbee por cada grupo.</p>	<p>Material: El propio cuerpo, botes de plástico de diferentes colores y un freesbee.</p>	<p>Duración: 20-30 min.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>La finalidad del juego es derribar los objetos mediante el lanzamiento del freesbee durante 2 minutos.</p> <p>Los objetos derribados son recogidos por quien los ha tirado y se llevan al sitio desde donde se lanza el freesbee.</p> <p>Gana quien más objetos tiene en su posesión al final.</p> <p>Solo se puede lanzar una vez por cada miembro del grupo. Hay que respetar el turno del compañero.</p> <p>Cada vez que lanza un jugador, éste debe ir a por su freesbee y entregárselo a otro compañero.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la coordinación de acciones y movimientos. -Comenzar la actividad con ejercicios de preparación hacia el lanzamiento. -Conocer la lógica interna de los juegos de blanco y diana. -Respetar el turno de lanzamiento. -Registrar correctamente los aciertos y errores. -Adoptar una buena orientación respecto al blanco. -Adecuar la fuerza y trayectoria a imprimir al móvi. -Respetar las normas del juego, a los compañeros y los materiales. -Participar de las puestas en común. -Desarrollar hábitos saludables hacia la actividad física. 	
	<p>Puntuación:</p> <p>El grupo dispone de dos minutos para hacer le mayor número de lanzamientos, siempre respetando los turnos.</p> <p>Variantes:</p> <p>Los lanzamientos se pueden realizar con la mano no dominante.</p> <p>Se variará el tiempo del juego dependiendo del grado de acierto o error que manifieste cada grupo.</p> <p>Los botes o los conos se pueden variar de posición para dificultar o ayudar en cada caso.</p>	


JUEGO 5

Título del juego: “El derribo de la pica”		
JUEGO DIRIGIDO POR EL CURSO:		
<p>Disposición inicial:</p> <p>Nos organizamos en grupos de 4 personas. Tres harán un equipo de ataque y otro pasará a ser el defensor</p>	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Picas. -Conos. -Aros. - Pelota de gomaespuma o de tenis. 	<p>Duración:</p> <p>20-30 min.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Se sitúa dentro de un aro, una pica.</p> <p>Uno del grupo defiende la pica y los otros tres deben intentar tirarla.</p> <p>El jugador que lanza y derriba la pica pasa a defender y viceversa.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la coordinación de acciones y movimientos. -Comenzar la actividad con ejercicios de preparación hacia el lanzamiento. -Conocer la lógica interna de los juegos de blanco y diana. -Elegir el tipo de lanzamiento o golpeo más adecuado. -Adoptar una buena orientación respecto al blanco. -Adecuar la fuerza y trayectoria a imprimir al móvi. -Respetar las normas del juego, a los compañeros y los materiales. -Participar de las puestas en común. -Desarrollar hábitos saludables hacia la actividad física. 	
	<p>Puntuación:</p> <p>La posesión de ataque no tiene un tiempo determinado, puesto que se lanzará cuando alguno de los atacantes tiene conseguida una buena posición para el disparo.</p> <p>Los turnos de defensa van variando a cada lanzamiento.</p> <p>Variantes:</p> <p>El aro se pondrá más grande o más pequeño, dependiendo del grado de acierto o error de los atacantes.</p> <p>Se puede variar la pica por otro objeto: cono, ladrillo, bote, una pelota de tenis.</p> <p>El móvil también puede variar: pelota de gomaespuma, tenis, etc.</p>	

JUEGO 6

Título del juego: “Supera el obstáculo y acierta”		
JUEGO DIRIGIDO POR EL CURSO:		
<p>Disposición inicial: Grupos de 4 personas que se sitúan en fila a 10 metros de una pared.</p> <p>Cerca de la pared se sitúan los 5 conos, y a continuación muy cerca de los conos se sitúa el banco sueco para dificultar el lanzamiento.</p>	<p>Material: -1 banco sueco. -5 conos (pequeños). - Una pelota de plástico y el propio cuerpo.</p>	<p>Duración: 20-30 min.</p>
<p>Desarrollo: Los grupos deben derribar todos los conos y para ello tendrán una pelota.</p> <p>El jugador que lance debe recoger la pelota y devolvérsela a su compañero lo más rápido posible, independientemente del resultado de su lanzamiento.</p> <p>Los conos tienen una puntuación diferente según su color.</p> <p>La función del banco que se encuentra entre la pared y los grupos tiene como objetivo dificultar el lanzamiento.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la coordinación de acciones y movimientos. -Comenzar la actividad con ejercicios de preparación hacia el lanzamiento. -Conocer la lógica interna de los juegos de blanco y diana. -Respetar el turno de lanzamiento. -Registrar correctamente los aciertos y errores. -Adoptar una buena orientación respecto al blanco. -Mejorar la precisión y la potencia al lanzamiento. -Adecuar la fuerza y trayectoria a imprimir al móvi. -Respetar las normas del juego, a los compañeros y los materiales. -Participar de las puestas en común. -Desarrollar hábitos saludables hacia la actividad física. 	
	<p>Puntuación: El turno de cada equipo durará de 2 minutos, inicialmente. Cada lanzador debe ir a por su propia pelota y dársela al compañero siguiente. Todos los componentes del grupo deben ir gritando la puntuación cada vez que derriben un cono.</p> <p>Variantes: Variar la distancia de lanzamiento, cambiar el móvil por pelotas de gomaespuma o de tenis.</p>	

JUEGO 7

<i>Título del juego: “Balón al castillo”</i>		
JUEGO DIRIGIDO POR EL CURSO:		
<p>Disposición inicial: Se forman dos grupos de 5-6 componentes cada uno.</p> <p>Se sitúa a cada extremo del campo dentro de un aro una estafeta (castillo). Se puede marcar con una pica o un cono.</p>	<p>Material: -Conos. -Picas. -Aros. -Pelotas de espuma.</p>	<p>Duración: 20-30 min.</p>
<p>Desarrollo: Se juega con un balón de espuma (con la posesión de este no se puede avanzar).</p> <p>El objetivo es conseguir derribar la estafeta.</p> <p>Se comenzará el juego con la norma de no poder botar.</p> <p>Cuando la pelota caiga, pasará al contrario. No se puede quitar la pelota de las manos, sólo se puede interceptar los pases.</p> <p>No serán válidos los puntos que se consigan lanzando dentro del espacio restringido.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la coordinación de acciones y movimientos. -Comenzar la actividad con ejercicios de preparación hacia el lanzamiento. -Conocer la lógica interna de los juegos de blanco y diana y de invasión. -Mejorar la precisión y la potencia al lanzamiento. - Desmarcarse con y sin el móvil. - Buscar los espacios libres - Apoyar al compañero. -Respetar las normas del juego, a los compañeros y los materiales. -Participar de las puestas en común. -Desarrollar hábitos saludables hacia la actividad física. 	
	<p>Puntuación: La posesión de la pelota variará si ésta se le ha caído al receptor o bien se ha cortado el pase.</p> <p>Cada vez que se derribe la estafeta (pica o cono) se sumará un punto y la posesión de la pelota pasará al equipo que defendía.</p> <p>Variantes: Aumentar o disminuir el área restringida de lanzamiento. Cambiar el tipo de móvil: pelota de gomaespuma o pelota de tenis. Permitir que cuando se le caiga el móvil no pase la posesión al contrario.</p>	

JUEGO 8

<i>Título del juego: “Campo amplio”</i>		
JUEGO DIRIGIDO POR EL CURSO:		
<p>Disposición inicial: Equipos de 5 o 6 jugadores.</p>	<p>Material: -Red -Pelota</p>	<p>Duración: 20-30 min.</p>
<p>Desarrollo: Un equipo situado frente a otro en dos campos anchos y cortos, separados por una red situada a la altura de los ojos de los alumnos. Ponen en movimiento una pelota fácilmente asible con una mano desde una posición señalada para tal propósito. El juego consiste en hacer que la pelota toque el área de juego del contrario después de pasar por encima de la red y evitar que el oponente haga lo mismo en mi área de juego.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Familiarizarse con las situaciones organizativas propias de los juegos de cancha dividida. - Buscar espacios libres y en profundidad. - Apoyar al compañero. - Decidir con eficacia la acción más adecuada. - Utilizar recursos defensivos eficientes. - Desarrollar todas las actitudes propias de los deportes de cancha dividida (cooperación, socialización, estrategias comunes, diversión, creatividad, ocio,...). - Respetar las normas del juego, a los compañeros y los materiales. - Participar de las puestas en común. - Desarrollar hábitos saludables hacia la actividad física. 	
<p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se puntúa cuando la pelota toca el suelo del contrario después de pasar por encima de la red. - Si la pelota cae fuera o no pasa la red por encima, saca el oponente. 	<p>Puntuación:</p> <p>Cada acción que toque el suelo del contrario vale un punto. Gana el que llegue antes a 10 puntos.</p> <p>Los partidos se sucederán hasta que finalice el tiempo del recreo.</p>	

JUEGO 9

<i>Título del juego: “Tres contra tres”</i>		
JUEGO DIRIGIDO POR EL CURSO:		
Disposición inicial: Equipos de 6 jugadores mínimo.	Material: -Red -Pelota	Duración: 20-30 min.
Desarrollo: Saca el balón un jugador del equipo A hacia el campo del equipo B desde el lugar destinado para el saque y sin especificar ningún gesto técnico. El jugador del B que lo reciba, bien puede pasar hacia A directamente o pasarlo a un compañero, y éste puede hacer lo mismo con respecto al tercer compañero. El tercer compañero debe obligatoriamente pasarla al campo contrario.	Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Familiarizarse con las situaciones organizativas propias de los juegos de cancha dividida.- Buscar espacios libres y en profundidad.- Apoyar al compañero.- Decidir con eficacia la acción más adecuada.- Utilizar recursos defensivos eficientes.- Desarrollar todas las actitudes propias de los deportes de cancha dividida (cooperación, socialización, estrategias comunes, diversión, creatividad, ocio,...).-Respetar las normas del juego, a los compañeros y los materiales.-Participar de las puestas en común.-Desarrollar hábitos saludables hacia la actividad física.	
Reglas: <ul style="list-style-type: none">- El saque se realiza desde el extremo del campo y cada vez saca un equipo.- En el caso que el saque dificulte el desarrollo continuado del juego, se permitirá sacar del centro del propio campo.	Puntuación: <p>Cada acción que toque el suelo del contrario vale un punto. Gana el que llegue antes a 10 puntos.</p> <p>Los partidos se sucederán hasta que finalice el tiempo del recreo</p>	

Anexo 3. Resultados de las Fichas de autoevaluación por curso, día y juego

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: Aros móviles					
FECHA: Primer día					CURSO: 4º
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Comentarios
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	7	6	1		
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	6	6	2		
Hago correctamente lanzamientos.	5	8	1		
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	3	5	3	3	
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	4	6	4		
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	6	5	2	1	
He trabajado bien con todos mis compañeros.	9	3	2		
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	4	6	4		
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	8	4	1	1	
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	6	7	1		
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: Balón atrás					
FECHA: Segundo día					CURSO: 4º
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Comentarios
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	9	5	3	1	
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	8	8	2		
Hago correctamente lanzamientos.	7	6	5	1	
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	7	8	1	2	
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	10	6	2		
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	7	5	5	1	
He trabajado bien con todos mis compañeros.	11	5	2		
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	6	11	1		
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	14	2	2		
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	7	10	1		
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: A las 11 con el aro/Tiro a los botes/Derribo de la pica					
FECHA: Tercer día					CURSO: 4º
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Comentarios
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	10	2			
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	6	5	1		
Hago correctamente lanzamientos.	7	4	1		
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	3	8		1	
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	9	3			
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	5	6	1		
He trabajado bien con todos mis compañeros.	7	5			
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	7	4	1		
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	7	4	1		
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	8	3	1		
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGOS REALIZADOS: Aros móviles - A las 11 con el aro/Tiro a los botes/Derribo de la pica - Balón atrás					
FECHA: LOS TRES DÍAS					CURSO: 4º
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Totales
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	26	13	4	1	44
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	20	19	8		47
Hago correctamente lanzamientos.	19	18	7	1	45
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	13	21	4	6	44
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	23	15	4		42
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	18	16	7	2	43
He trabajado bien con todos mis compañeros.	27	13	4		44
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	17	21	6		44
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	29	9	4	1	43
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	21	20	2		43
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: Balón atrás					
FECHA: Primer día					CURSO: 5º
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Comentarios
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	4	3	1		
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	5	1	2		
Hago correctamente lanzamientos.	2	6			
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	3	2	2	1	
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	5	1	2		
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	2	4	2		
He trabajado bien con todos mis compañeros.	3	2	3		
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	4	2	1	1	
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	3	5			
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	6	1		1	
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: A las 11 con el aro/Tiro a los botes/Derribo de la pica					
FECHA: Segundo día					CURSO: 5°
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Comentarios
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	6	2		1	
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	6	3			
Hago correctamente lanzamientos.	5	3	1		
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	4	4	1		
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	7	2			
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	2	5	2		
He trabajado bien con todos mis compañeros.	7	2			
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	5	3	1		
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	4	5			
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	6	2	1		
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: Aros móviles					
FECHA: Tercer día					CURSO: 5°
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Comentarios
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	4	2			
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	5	1			
Hago correctamente lanzamientos.	2	2	2		
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	2	3	1		
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	1	3	2		
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	4	1	1		
He trabajado bien con todos mis compañeros.	3	3			
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	2	3	1		
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	3	3			
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	3	2	1		
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGOS REALIZADOS: Aros móviles - A las 11 con el aro/Tiro a los botes/Derribo de la pica - Balón atrás					
FECHA: TODOS LOS DÍAS					CURSO: 5º
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Totales
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	14	7			21
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	16	5	2		23
Hago correctamente lanzamientos.	9	11	3		23
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	9	9	4	1	23
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	13	6	4		23
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	8	10	5		23
He trabajado bien con todos mis compañeros.	13	7	3		23
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	15	7	3	1	26
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	10	11			21
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	15	5	1	1	22
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: A las 11 con el aro/Tiro a los botes/Derribo de la pica					
FECHA: Primer día					CURSO: 6°
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Comentarios
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	5	3			
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	6	2			
Hago correctamente lanzamientos.	2	5	1		
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	3	4		1	
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	3	4	1		
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	3	4	1		
He trabajado bien con todos mis compañeros.	3	5			
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	1	6		1	
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	4	2		2	
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	3	3	2		
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: Aros móviles					
FECHA: Segundo día					CURSO: 6°
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Comentarios
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	1	9	1		
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	2	8	1		
Hago correctamente lanzamientos.	4	6	1		
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	1	7	2	1	
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	1	7	3		
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	2	7	2		
He trabajado bien con todos mis compañeros.	2	7		2	
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	2	7		2	
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	2	7	1	1	
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	1	7	1	2	
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: Balón atrás					
FECHA: Tercer día					CURSO: 6º
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Comentarios
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	1				
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	1				
Hago correctamente lanzamientos.		1			
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	1				
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.		1			
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.		1			
He trabajado bien con todos mis compañeros.				1	
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.				1	
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	1				
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.		1			
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGOS REALIZADOS: Aros móviles - A las 11 con el aro/Tiro a los botes/Derribo de la pica - Balón atrás					
FECHA: TODOS LOS DÍAS					CURSO: 6º
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Totales
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	7	12	1		20
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	9	10	1		20
Hago correctamente lanzamientos.	6	12	1		19
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	5	11	2	1	19
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	4	11	4		19
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	5	12	1		18
He trabajado bien con todos mis compañeros.	5	12		3	20
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	3	13		4	20
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	7	9	1	3	20
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	4	11	2	2	19
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

Anexo 4. Resultados de las fichas de autoevaluación de cada juego agrupando los tres cursos

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: Aros móviles					
FECHA: LOS TRES DÍAS					CURSOS: 4°-5° y 6°
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Totales
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	12	17	2		31
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	13	15	3		31
Hago correctamente lanzamientos.	11	16	4		31
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	6	15	6	4	31
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	6	16	9		31
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	12	13	3	3	31
He trabajado bien con todos mis compañeros.	14	13		2	29
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	8	16	5	2	31
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	13	14	2	2	31
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	10	16	3	2	31
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: Balón atrás					
FECHA: LOS TRES DÍAS					CURSOS: 4°-5° y 6°
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Totales
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	14	8	4	1	27
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	14	9	4		27
Hago correctamente lanzamientos.	9	13	5	1	28
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	11	10	3	1	25
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	15	8	4		27
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	9	10	7	1	27
He trabajado bien con todos mis compañeros.	14	7	5	1	30
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	10	13	2	1	26
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	18	7	2		27
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	13	12		1	26
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN. RECREO ACTIVO					
JUEGO REALIZADO: A las 11 con el aro/Tiro a los botes/Derribo de la pica					
FECHA: LOS TRES DÍAS					CURSOS: 4°-5° y 6°
	Mucho	Bastante	Poco	Muy Poco	Totales
He participado activamente en las diferentes propuestas realizadas durante el recreo.	21	7		1	29
He respetado las normas de juego, los materiales y a los compañeros.	18	10	1		29
Hago correctamente lanzamientos.	14	12	3		29
He desarrollado y aplicado distintas estrategias de juego para conseguir el objetivo marcado.	10	16	1	1	28
Me muevo correctamente en el terreno de juego para ocupar el mejor lugar.	19	9	1		29
Adapto los lanzamientos y golpes según el problema a resolver.	10	15	4		29
He trabajado bien con todos mis compañeros.	17	12			29
Resuelvo los conflictos de forma pacífica.	13	13	2	1	29
He participado en el grupo cuando había que plantear estrategias de juego.	15	11	1	2	29
He respetado los hábitos de higiene (aseo y cambio de ropa) y salud (preparación al ejercicio) establecidos.	17	8	4		29
SOBRE LA ACTIVIDAD REALIZADA DURANTE EL RECREO					
Lo que más me ha gustado es:					
No me ha gustado:					
Si pudiera cambiar algo sería...					

Anexo 5. Fotografías sobre el desarrollo de los juegos practicados durante varios recreos





