



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Segovia

Campus María Zambrano

TRABAJO DE FIN DE GRADO

EL RECREO COMO MOMENTO EDUCATIVO DE HÁBITOS SALUDABLES: DISEÑO DEL PROYECTO “RECREATIVOS”

Grado en Educación Primaria con mención en Educación
Física

Autor: María Salas Martín

Tutor académico: Borja Jiménez Herranz

Curso 2018-2019

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado recalca la importancia de adquirir hábitos saludables durante la edad escolar, con el fin de romper con el sedentarismo actual. La LOMCE (2013) recomienda la práctica diaria de actividad física durante la jornada escolar, por lo que como maestros pretendemos fomentarlo mediante el aprovechamiento activo de los recreos. El centro educativo donde ambientamos la propuesta, plantea el proyecto “La vida saludable, la vida mejor” para todas las áreas educativas y desde Educación Física contribuimos al mismo con el proyecto “Recreativos”. Este, ambientado en los primeros videojuegos, plantea el desarrollo mensual de un contenido mediante juegos distribuidos en espacios diferenciados por interniveles.

Al no ponerlo en práctica, su continuidad en un futuro sería llevarlo a cabo durante un curso escolar. Acabar diciendo que este TFG puede resultar de interés para aquellos maestros interesados en metodologías activas y participativas que fomentan la adquisición de hábitos saludables.

Palabras clave: recreo, actividad física, juego, salud y proyecto de centro.

ABSTRACT

This Final Degree Project seeks to highlight the importance of acquiring healthy habits during school age, in order to break with these current sedentary lifestyles. To do this, the LOMCE (2013) recommends the daily and regular practice of physical activity during the school day, so as teachers we intend to encourage the practice of daily physical activity through the use of recreation in an active way. The school where the proposal would be carried out, had a Project called “Healthy life, better life” for all educational areas, so from the field of Physical Education we contribute to the same with the project "Recreativos". This project, set in the first video games, proposes the monthly development of an educational content that will be treated through games distributed in different spaces for each levels.

Despite not having carried out the project in a real context, we hope to continue in the future by putting the project into practice during a school year. Finish by saying that this TFG can be of interest to all teachers interested in active and participatory methodologies that encourage the acquisition of healthy habits.

Key words: break, physical activity, game, health and project of school.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	JUSTIFICACIÓN	2
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
4.1.	ANÁLISIS DE CONCEPTOS CLAVE.....	5
4.1.1.	Actividad física	5
4.1.2.	Ejercicio físico.....	5
4.1.3.	Movimiento	6
4.1.4.	Educación deportiva	6
4.1.5.	Condición física	7
4.1.6.	Salud.....	7
4.1.7.	Estilo de vida.....	7
4.1.8.	Calidad de vida.....	8
4.2.	LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD	8
4.2.1.	Importancia de la práctica de actividad física.....	8
4.2.2.	Planes de actividad física para trabajar la salud en el ámbito escolar: proyecto STARS y programa Perseo.....	10
4.2.3.	La importancia de la salud en la legislación educativa actual.....	12
4.3.	EL RECREO COMO MOMENTO PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	16
4.3.1.	El recreo como concepto clave	16
4.3.2.	El recreo dentro del marco legislativo.....	18
4.3.3.	Valor educativo del recreo.....	19
4.4.	EL JUEGO COMO VÍA DE APRENDIZAJE DURANTE LOS RECREOS.....	21
4.4.1.	Concepto y características del juego.....	21
4.4.2.	Importancia del juego en el desarrollo integral del niño.	23
4.4.3.	El juego en la Educación Física.....	26
5.	DISEÑO DE LA PROPUESTA	27
5.1.	PROYECTO DE CENTRO “LA VIDA SALUDABLE, LA VIDA MEJOR”	27

5.2. PROYECTO “RECREATIVOS”	28
5.2.1. Justificación del proyecto “Recreativos”	28
5.2.2. Ambientación del proyecto	28
5.2.3. Organización espacial del proyecto	29
5.2.4. Organización temporal del proyecto.	30
5.2.5. Temporalización del proyecto “Recreativos” dentro del curso escolar	31
5.2.6. Evaluación del proyecto	39
6. RESULTADOS ESPERADOS	42
7. CONCLUSIONES	43
8. REERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
8.1. REFERENCIAS LEGISLATIVAS	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Contenidos, criterios y estándares del bloque de contenidos número 6 de Educación Física. Elaboración propia a partir del anexo I del Decreto 26/2016	15
Tabla 2. Horas de Educación Física en los diferentes cursos de Primaria. Elaboración propia a partir del Decreto 26/2016.....	16
Tabla 3. Beneficios del tiempo del recreo escolar. Elaboración propia a partir de Acedo (2009)	17
Tabla 4. Horario lectivo de Educación Primaria. Elaboración propia a partir de anexo II del Decreto 26/2016.....	19
Tabla 5. Resumen del desarrollo integral del niño y la influencia del juego. Elaboración propia a partir de Piaget (1975), Sánchez Bañuelos (1992), Zapata (1989) y Blázquez (1990)	23
Tabla 6. Organización de los recreos en el mes de octubre. Elaboración propia	32
Tabla 7. Organización de los recreos en el mes de noviembre. Elaboración propia	33
Tabla 8. Organización de los recreos en el mes de diciembre. Elaboración propia	34
Tabla 9. Organización de los recres en el mes de enero. Elaboración propia	35
Tabla 10. Organización de los recreos en el mes de febrero. Elaboración propia.....	36
Tabla 11. Organización de los recreos en el mes de marzo. Elaboración propia	37
Tabla 12. Organización de los recreos en el mes de abril. Elaboración propia.....	38

Tabla 13. Organización de los recreos en el mes de mayo. Elaboración propia	39
Tabla 14. Lista de control para evaluar mensualmente el proyecto "Recreativos". Elaboración propia.....	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Relación de la actividad física y la salud. Elaboración propia a partir de Devís y Peiró (1993)	9
Figura 2. Comparación datos de la UE y España sobre el porcentaje de niños con obesidad entre los 6 y 10 años. Elaboración propia a partir de Sánchez (2014)	10
Figura 3. Relación de la legislación estatal y autonómica que forman el primer nivel de concreción curricular. Elaboración propia	12
Figura 4. Resumen disposición adicional de la LOMCE. Elaboración propia a partir de la LOMCE (2013)	13
Figura 5. Importancia del juego en el desarrollo del niño. Elaboración propia a partir de Zapata (1989)	22
Figura 6. Imagen de un salón recreativo (Google imágenes).....	29
Figura 7. Reparto del patio escolar entre los dos interniveles de Primaria. Elaboración propia a partir de Google Maps.....	29
Figura 8. Ejemplo de plantilla sobre el calendario expuesto en el centro con los juegos (Google imágenes)	31

1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) que se presenta a continuación, surge de la necesidad de exponer y resaltar la importancia que tiene la adquisición de unos hábitos saludables durante la etapa escolar. La salud es un elemento clave en el desarrollo integral de cualquier persona, sin embargo, nos encontramos en una sociedad anclada en un estilo de vida sedentario y donde la práctica de actividad física de forma regular no es lo más habitual en el día a día. Todo esto también se refleja en los niños en edad escolar. Según diversos informes como Perseo (2007), el aumento de la obesidad infantil es uno de los problemas más preocupantes.

Por ello, y como futuros maestros de Educación Física, no podemos pasar por alto todos estos datos y actuar en consecuencia. Para todo esto, debemos partir de nuestras propias clases de Educación Física, donde no solo tratemos los contenidos educativos propios de cada uno de los bloques que nos marca el Decreto 26/2016 de Castilla y León, sino que fomentemos y trabajemos de forma directa y clara todos aquellos aspectos relacionados con la salud y la consecución de unos hábitos adecuados.

Sin embargo, las clases de Educación Física no son suficiente, debido al reducido tiempo dedicado a esta asignatura en la legislación actual. Por este motivo, consideramos una opción válida y factible el uso de los recreos como un momento ideal para fomentar la práctica de actividad física por medio del juego. El recreo es un tiempo libre del alumnado que no entra en las programaciones docentes, lo cual no implica que desaprovechemos su gran potencial educativo. De ahí la creación de nuestro proyecto “Recreativos” como intervención en el recreo con propuestas lúdicas variadas y diferentes donde los alumnos pueden participar de forma voluntaria.

Seguidamente, presentaremos los diferentes apartados de este trabajo. Así, en primer lugar, justificaremos la realización de este trabajo, como futura maestra y como alumna del Grado de Educación Primaria. A continuación, presentamos los objetivos que se persiguen con este trabajo, para más tarde realizar una fundamentación teórica sobre los principales aspectos en los que nos apoyamos para la realización de la propuesta. Esta propuesta aparece en el apartado de diseño, donde presentamos el proyecto “Recreativos” que complementa un proyecto de centro relacionado con la salud. Debido a la imposibilidad de llevar a la práctica el proyecto, presentamos los posibles resultados que esperaríamos conseguir con nuestra propuesta, así como una serie de conclusiones sobre la misma y sus posibles líneas de futuro.

2. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, no pasa desapercibido que los niños en edad escolar pasan más tiempo jugando y utilizando las nuevas tecnologías (videojuegos, móviles, internet, etc.), que, practicando algún deporte o cualquier actividad de carácter físico, aunque sea salir al parque a jugar. El tiempo de ocio de los niños, y cada vez a más temprana edad, se ve marcado por la carga excesiva de actividades extraescolares y el uso de la tecnología, lo que ocasiona que, en bastantes ocasiones, la práctica de actividades físicas se reduzca al tiempo de la jornada escolar.

Esto viene ocasionado, en gran medida, por el estilo de vida actual, donde el sedentarismo y los inadecuados hábitos de alimentación adquieren demasiada importancia. Por estos motivos, no es de extrañar el aumento de algunas enfermedades cardiovasculares, no solo en adultos sino también en niños y jóvenes. Datos preocupantes como recogen el programa Perseo (2007) o Sánchez (2014) y que se expondrán más adelante, revelan cómo en los últimos años la obesidad infantil ha aumentado notablemente entre la población en edad escolar, lo que nos hace plantearnos una necesaria intervención desde todos los ámbitos.

La escuela, junto con las familias, es uno de los principales agentes educativos del niño durante sus primeros años de vida, por lo que nosotros, como docentes, tenemos la tarea de inculcar en su día a día esos hábitos saludables. Con esto no solo nos referimos a trabajar y tratar temas como la higiene corporal y postural, sino también la alimentación equilibrada y saludable, la necesidad del descanso y sobre todo la necesidad de complementar todo eso con una vida activa donde la actividad y el ejercicio físico estén presentes en nuestro día a día.

Como nos señalan las actuales leyes educativas (LOE 2/2006, en su nueva redacción dada por la LOMCE 8/2013; Real Decreto 126/2016 y Decreto 26/2016), la asignatura de Educación Física, denominada como una asignatura específica, tiene una carga lectiva de horas menor que el resto de asignaturas troncales. En el mejor de los casos, en la Comunidad de Castilla y León, la asignatura de Educación Física cuenta con 2 horas y 30 minutos a la semana para los cursos de primero, segundo y quinto de Educación Primaria. Si, como hemos ido señalando anteriormente, vivimos en un contexto sedentario y debemos revertir esta situación mediante el fomento de la actividad física en el niño, de forma directa e indirecta es responsabilidad del maestro de Educación Física en particular y del contexto educativo en general. Sin embargo, contamos con escaso tiempo a la semana. Por tanto, ¿por qué no aprovechamos el recreo escolar como un momento de aprendizaje de esos hábitos saludables?

A raíz de esta pregunta, surgió la idea de plantear un proyecto desde el área de Educación Física que complementara el plan de salud de un centro escolar. Es decir, utilizar el tiempo del

recreo como espacio de desarrollo de actividad física organizada por medio del juego y que nos permita inculcar esos estilos de vida activos que buscamos.

Por otro lado, en relación con mi condición de alumna del Grado de Educación Primaria con mención en Educación Física, considero que el trabajo que se presenta a continuación cumple con los requisitos y competencias necesarias para obtener este título de carácter universitario. Entre algunas de esas competencias basadas en la memoria del plan de estudios del título de Grado en Educación Primaria de la Universidad de Valladolid (Marbán, 2008) destacamos las siguientes:

- Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar que existe entre ellas, así como los conocimientos didácticos en torno a los procesos de enseñanza-aprendizaje. Todo esto se observa reflejado a la hora de programar un proyecto interdisciplinar donde se colabora con un plan de centro en función del área docente.
- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje al elaborar un proyecto de recreos activos donde utilizamos el juego como medio de práctica de actividad física en base a la creación de hábitos saludables.
- Conocer la organización de los colegios de educación primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento, puesto que nuestro proyecto se enmarca dentro de un plan de centro escolar.
- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente, ya que, ante la falta de tiempo para implementar la actividad física en el alumnado, aprovechamos el tiempo que nos aporta el recreo para convertirlo en un momento educativo.

3. OBJETIVOS

Antes de comenzar con el desarrollo del trabajo, era necesario plantearse una serie de objetivos a conseguir para llevar a cabo el proyecto de recreos activos denominado “Recreativos”. El objetivo general de nuestra propuesta es el siguiente:

Diseñar una propuesta de recreos activos enmarcada dentro de un proyecto de fomento de hábitos saludables, promoviendo de una forma directa la práctica de actividad física diaria en los niños en edad escolar.

Este objetivo general del trabajo, se concreta en una serie de objetivos más específicos, que se desarrollan intrínsecamente dentro del proyecto. Estos son los siguientes:

1. Analizar la importancia de la actividad física en el desarrollo integral del niño, así como la relación existente entre los hábitos saludables y su contribución a la adquisición de un estilo de vida saludable que mejore la calidad de vida.
2. Descubrir el recreo escolar como un espacio potenciador de aprendizajes.
3. Utilizar el juego como elemento significativo y como vía potenciadora de la práctica de actividad física durante el recreo escolar.
4. Valorar si la propuesta planteada sería factible en cuanto a su puesta en práctica dentro de un centro escolar.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A lo largo de este apartado veremos diversos apartados relacionados con los principales ejes de nuestro trabajo. En primer lugar, destacamos un apartado sobre la salud y la actividad física como conceptos clave, donde descubriremos la importancia de ambas para el desarrollo del niño. En segundo lugar, trataremos el recreo como un momento educativo y adecuado para la adquisición de hábitos saludables. Y, por último, hablaremos del juego como recurso educativo a través del cual conseguiremos inculcar esos hábitos saludables.

4.1. ANÁLISIS DE CONCEPTOS CLAVE

En el apartado que se presenta a continuación, pretendemos llevar a cabo una revisión sobre la importancia que tiene en el desarrollo del niño la adquisición de estilos de vida saludable. Sin embargo, antes de entrar de lleno en dicha argumentación, es necesario que realicemos una pequeña aclaración sobre algunos conceptos clave, con el fin de aclarar su significado y no llevarnos a error. Esto se debe a que, en ocasiones, podemos confundir estos términos y nos pueden llevar a confusión.

4.1.1. Actividad física

Como refleja Fraile et al., (1996), “la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tienen como resultado un gasto de energía” (p. 15). Es decir, con esto se refiere a las acciones habituales del día a día que implican movimiento como desplazarnos, limpiar, hacer la compra, etc. Por tanto, consideramos que la actividad física es una práctica de carácter moderada que realizamos en nuestro día a día y que implica el movimiento del cuerpo.

4.1.2. Ejercicio físico

El concepto de ejercicio físico es “un tipo de actividad física que está planificada y estructurada que tiene por objeto el mantenimiento o la mejora de uno o más componentes de la forma física” (Fraile et al., 1996, p. 15). Con esto, podemos añadir que el ejercicio físico es una práctica que está organizada y estructurada de una forma concreta, puesto que se realiza ejercicio físico para alcanzar unas metas y unos objetivos concretos en relación a tus condiciones físicas.

4.1.3. Movimiento

Por otro lado, debemos añadir que el término movimiento hace referencia a una interacción motriz de los diferentes elementos de nuestro cuerpo, lo cual se ha generado como respuesta a ciertos estímulos internos y/o externos de la propia persona (Blasco, 1994). Asimismo, debemos añadir que los movimientos pueden ser de carácter voluntario o involuntario en función de las respuestas neurológicas del sistema nervioso central de la persona. Sin embargo, con este concepto queremos hacer referencia a la diferencia conceptual que existe con los otros dos conceptos descritos anteriormente. El movimiento en sí mismo no implica hacer ejercicio o actividad física, sino que debe ser un proceso de carácter voluntario y con una finalidad concreta de forma repetida y reiterada para lograr los objetivos que se plantea en las anteriores definiciones.

4.1.4. Educación deportiva

Antes de centrarnos en la educación deportiva, debemos definir el concepto de deporte. Dicho concepto, en la actualidad, es considerado un fenómeno social de carácter e implicación individual o colectiva donde se realiza un esfuerzo físico con el fin de alcanzar unos objetivos en base a la disciplina o actividad a realizar basada en unas reglas claras. Además, el deporte puede practicarse en el tiempo de ocio de una persona o como tarea de carácter profesional (Corrales, 2010). Como se aprecia en esta definición, el término deporte es un concepto muy complejo donde se engloban muchas características y aspectos. Parlebás (2001) añade que el deporte es un conjunto de “situaciones motrices o enfrentamientos codificados donde cada deporte se define por un sistema de reglas que determina su lógica interna” (p. 276) y que se enmarcan dentro de una competición institucionalizada.

A pesar de estas definiciones de deporte y sin profundizar en el tema, puesto que no es el eje principal del trabajo, consideramos que dentro del ámbito escolar deberíamos utilizar otro tipo de acepción en relación a este concepto puesto que lo que se pretende con los alumnos es usar el deporte como recurso o medio de aprendizaje. Por tanto, sería más adecuado utilizar el término Educación deportiva como propone Velázquez (2002), el cual señala que este término se centra más en el aprendizaje del alumnado mediante el uso del deporte y no tanto en el aspecto competitivo del mismo. La educación deportiva pretende “dar un enfoque formativo con el que pueden llevarse a cabo interesantes procesos de diálogo, reflexión o debate, en torno a los cuales podemos contribuir al desarrollo de un pensamiento crítico que genere actitudes promotoras de valores realmente positivos” (Velázquez, 2002, p. 10).

4.1.5. Condición física

Por último, necesitamos hacer una mención al concepto de condición física. Este término, “también conocido como forma física, hace referencia a la capacidad o potencial físico de una persona” (Devís y Peiró, 1993, p.73). Es decir, es el resultado y producto que alcanza una persona al realizar actividad física o un ejercicio físico más específico y concreto. Por otro lado, Fraile et al. (1996) define la condición física como “la habilidad o capacidad que tiene una persona para practicar actividades con intensidad, sin una elevada fatiga y con energía suficiente para recuperarse del esfuerzo realizado” (p.15). Además de estas definiciones, debemos tener claro que en la consecución de la condición física intervienen una serie de factores, tanto internos como externos a la persona. Por ejemplo, el entorno, los estilos de vida, la herencia genética de la persona, etc.

A colación de todo esto, este concepto se ha relacionado generalmente con la salud, es decir, se suele pensar que el hecho de tener una buena condición física implica estar sano, idea que se contradice con el siguiente concepto.

4.1.6. Salud

La Real Academia Española de la lengua (RAE) define el término salud como “el conjunto de condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado y donde el organismo realiza sus funciones correctamente”. Sin embargo, esta definición de salud no se corresponde con su verdadero significado. Según nos indica la Organización Mundial de la Salud, en adelante OMS, (1948), la salud no hace referencia solo a la ausencia de enfermedad, sino que también engloba un estado de bienestar físico, mental y social. Por tanto, el concepto de salud alude a aspectos positivos que están muy relacionados con la interacción de la persona con el entorno. Es decir, el contexto social como decía Vygotsky (1977) y el estilo de vida de cada persona va a tener una gran influencia en su salud.

4.1.7. Estilo de vida

Según la Organización Mundial de la Salud (1996) el estilo de vida se puede definir como la “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (p.118). A esta definición debemos añadir que, desde nuestro punto de vista, el estilo de vida lleva incluido una serie de hábitos y conductas que deben repetirse en el tiempo puesto que esto condicionará el comportamiento de la persona. Es decir, si una conducta se hace de forma esporádica, no podemos decir que esta forma parte de un

estilo de vida. Por todo esto, los estilos de vida están relacionados con la higiene, la alimentación, la práctica de actividad física, el descanso, etc.

Asimismo, y completando la definición de la OMS, es importante reseñar el papel que juegan factores externos a la persona como el contexto y el entorno socioeconómico en el que vive (Engel, 1977). En este sentido, esos factores son independientes e incontrolables por parte de la persona, lo cual le influye de una forma u otra a desarrollar un estilo de vida concreto.

4.1.8. Calidad de vida

El estilo de vida que hemos visto anteriormente, condiciona en gran medida la calidad de vida de una persona. Sin embargo, el concepto de calidad de vida es muy complejo puesto que, actualmente, sigue existiendo una revisión de su definición. Urzúa y Coqueo-Urizar (2012) definen este término como “la percepción individual de la posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en el cual se vive y su relación con las metas, expectativas, estándares e intereses” (p. 65). Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (1996) establece que la calidad de vida tiene una percepción objetiva en función del desarrollo físico, psicológico, social, afectivo, cultural, etc., de la propia persona. Sin embargo, a ese aspecto objetivo, hay que añadirle una autopercepción de carácter subjetivo que la persona realiza de todos esos factores. Por tanto, desde nuestro punto de vista, la calidad de vida depende de las condiciones de vida y la satisfacción que se tenga sobre ella.

4.2.LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

Una vez revisados los diferentes conceptos, debemos reseñar que utilizaremos el término de actividad física, puesto que nuestro trabajo se centrará en el fomento de la actividad física como medio para la adquisición de hábitos saludables. Para ello trataremos varios apartados que muestran esta relación. En primer lugar, abarcaremos la importancia que tiene, especialmente en los niños, la práctica de actividad física diariamente para su salud. Asimismo, conoceremos algunos planes de actividad física que se trabajan dentro del ámbito escolar. Por último, observaremos cómo aparece reflejada la salud dentro de la legislación actual educativa.

4.2.1. Importancia de la práctica de actividad física

Como vimos en el apartado anterior, existe una diferencia clara entre actividad física y ejercicio física. Nosotros apostamos por el desarrollo de una conducta activa basada en la realización de actividad física de forma diaria para obtener mejoras en la salud. Sin embargo, se puede llegar a pensar que es mejor fomentar en el niño el ejercicio físico para la consecución de

una condición física adecuada, ya que es muy común pensar que tener una adecuada condición física implica la necesidad de gozar de una buena salud. Esto es una idea errónea puesto que una persona puede tener una gran condición física y no tener salud o viceversa. Como reflejan Devís y Peiró (1993) se obtienen mayores beneficios saludables cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de actividad, en lugar de pasar de niveles moderados a niveles altos de condición física o actividad (ver Figura 1).

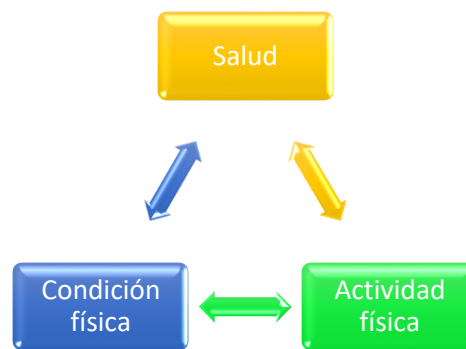


Figura 1. Relación de la actividad física y la salud. Elaboración propia a partir de Devís y Peiró (1993)

En esta figura, podemos apreciar cómo esos conceptos tienen relaciones recíprocas entre sí, puesto que tanto la condición física como la actividad física influyen en la salud de la persona, pero la práctica de actividad física mejora de forma moderada nuestra condición física y viceversa. Es decir, si mejoramos nuestra condición física podremos realizar una actividad física moderada sin un excesivo gasto de energía. Por tanto, teniendo estos aspectos en cuenta, nuestra propuesta se basa en lograr que el alumnado realice actividad física de forma diaria como medio para alcanzar un estado de salud óptimo y por tanto lograr que los alumnos adquieran unos estilos de vida saludables con los que mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, uno de los principales aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de realizar nuestra propuesta, es la importancia que tiene la realización de actividad física de forma regular para el beneficio de la salud. Como bien se refleja en el apartado de conceptos, el estilo de vida de una persona es un factor determinante en su propia salud y, por desgracia, la sociedad actual está encaminada hacia un modelo de sedentarismo donde la práctica de hábitos de vida saludable es cada vez menor en edades tempranas. Por tanto, podemos afirmar que existe una cierta problemática en la edad infantil con respecto a la salud.

Tal y como nos expone Sánchez (2014) los distintos cambios sociales y económicos de las últimas décadas han ocasionado una rápida evolución tanto en los hábitos alimentarios como en los estilos de vida. En cuanto a la alimentación es más frecuente el consumo de comida procesada, a lo que se le ha unido la disminución en el esfuerzo físico que se hacía en las tareas cotidianas y desplazamientos habituales. Además, como ya indicaba Blasco (1994), “cada vez se dedica más

tiempo a actividades sedentarias” (p.26), generado, en gran medida, por el desarrollo tecnológico que actualmente ya es una realidad en nuestro día a día.

Todo esto ha ocasionado en la población problemas graves de salud relacionados, sobretodo, con las enfermedades cardiovasculares, lo que ha ocasionado el aumento durante las últimas décadas de la obesidad infantil. Tal es el problema, que la OMS, citado en Perseo (2007), ha calificado la obesidad infantil como la epidemia del siglo XXI. Además, Sánchez (2014) refleja unos datos significativos sobre esta problemática. Estos reflejan que en la Unión Europea hay más de 400.000 niños al año que se vuelven obesos, mientras, en España, 4 de cada 10 niños entre los 6 y 10 años, es decir, el 42.7% de los niños tienen sobrepeso (ver Figura 2).

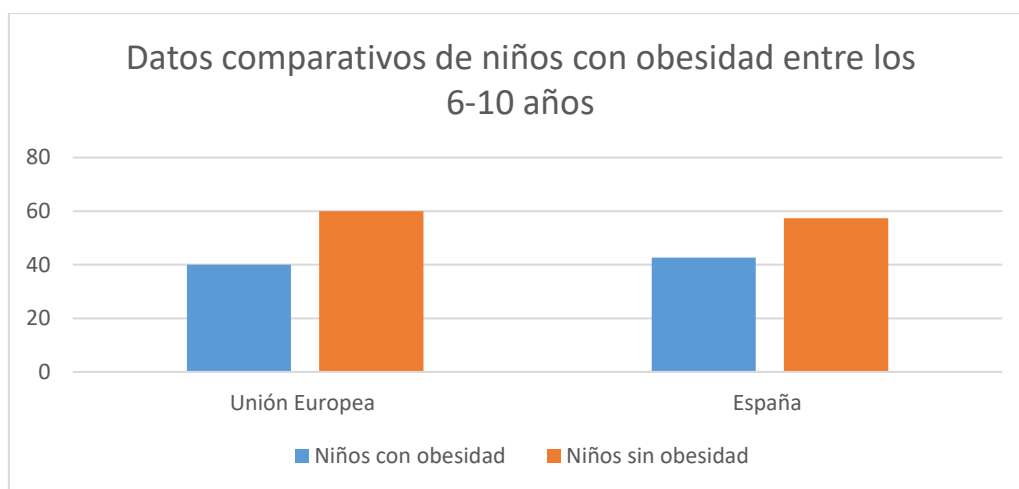


Figura 2. Comparación datos de la UE y España sobre el porcentaje de niños con obesidad entre los 6 y 10 años. Elaboración propia a partir de Sánchez (2014)

Todos estos datos que quedan reflejados en el gráfico, nos hace ver cómo en nuestro país hay un aumento de la obesidad mayor que en el resto de la Unión Europea, algo bastante preocupante. A pesar de tener estos datos a nuestra disposición, la obesidad infantil, suele ser minimizada como un problema pasajero propio del momento evolutivo del niño. Es decir, como afirma del Valle (2010) “no tiene aún consecuencias importantes y que se resolverá espontáneamente con el tiempo; no es suficientemente urgente” (p.10). Sin embargo, la sociedad en general y los docentes en particular no podemos mirar hacia otro lado ante esta problemática real y debemos actuar con medidas de prevención y conocimiento de los problemas que esto ocasiona en la salud y desarrollo del niño.

4.2.2. Planes de actividad física para trabajar la salud en el ámbito escolar: proyecto STARS y programa Perseo

En la actualidad existen determinados programas con propuestas claras sobre cómo trabajar los problemas de salud asociados al sedentarismo e incluso fomentar un estilo de vida más

activo. Algunos de los programas destacados son el proyecto “STARS” y el Programa Perseo. En primer lugar, el proyecto europeo STARS tiene como objetivo reconocer y premiar a aquellos centros escolares que animen a sus alumnos a ir al centro por medio de desplazamientos sostenibles, es decir, a pie o en bicicleta. Actualmente varios ayuntamientos de ciudades españolas se han unido a este programa como es el caso de Madrid. Además, es importante resaltar que dicho programa fomenta la participación de toda la comunidad educativa, pero sobre todo va dirigido a los alumnos desde los 6 hasta los 18 años. Las metas del proyecto STARS consisten en promover estilos de vida saludables entre los niños, así como aumentar el porcentaje de personas que van a los centros escolares en bicicleta o andando (Comunidad de Madrid, 2016).

Por otro lado, es importante mencionar el Programa Perseo como una forma de actuar dentro del centro escolar con una línea de actuación clara en contra de la obesidad infantil. Este programa está impulsado por los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación, junto con las Consejerías de Sanidad y Educación de 6 Comunidades Autónomas como Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia y las dos ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla. (Perseo, 2007). Como se refleja en el mismo documento, dicho programa tiene como objetivo fomentar la actividad física entre la población infantil cuya edad sea entre los 6 y 10 años como medida de prevención de la obesidad y mejora de la calidad de vida.

Por tanto, con ejemplos como estos dos proyectos tenemos que tener claro que las personas, en general, y los niños, en particular, deben abandonar ese sedentarismo en favor de una vida más activa donde la práctica diaria de actividad física sea un factor determinante para la mejorar de su propia salud.

Por ello, el mejor momento para intervenir y modificar el actual estilo de vida es en la edad escolar del niño, lo que genera que la escuela se convierta en un agente educativo fundamental para ello, ya que como expone Sánchez (2014) la escuela es el marco perfecto para aportar al niño la oportunidad de formar uno hábitos adecuados. Sin embargo, desde nuestro punto de vista en la vida del niño influyen varios agentes educativos a parte de la escuela. Por ello, la participación e implicación de las familias es fundamental. Los niños realizan un aprendizaje vicario o por imitación de modelos como dice Bruner (1977), por tanto, sería muy importante que las familias colaboraran con las ideas que se transmiten desde la escuela y mantengan una vida activa donde se implique también a los niños.

4.2.3. La importancia de la salud en la legislación educativa actual

Como hemos recogido anteriormente, la escuela es uno de los pilares a través del cual deberemos transmitir e inculcar en nuestro alumnado unos hábitos saludables de actividad física, higiene, alimentación, etc. que contribuyan a la adquisición de un estilo de vida saludable que mejore su calidad de vida. Por ello es fundamental conocer cómo queda recogido en las diferentes leyes educativas, tanto a nivel estatal (Ley Orgánica 2/2006 en su nueva redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013 y Real Decreto 126/2014), como a nivel autonómico en la Comunidad de Castilla y León (Decreto 26/2016). Todas estas referencias legislativas, según Sánchez Bañuelos (2003) configuran el primer nivel de concreción curricular (ver Figura 3).



Figura 3. Relación de la legislación estatal y autonómica que forman el primer nivel de concreción curricular. Elaboración propia

En esta figura se puede apreciar cómo se realiza la concreción curricular de las diferentes leyes educativas. Partimos de las leyes estatales como LOE (2006) y LOMCE (2013). A continuación, la administración elabora los objetivos propios de cada etapa educativa en este caso en el Real Decreto 126/2014 donde se describen los aspectos propios de la Educación Primaria a nivel estatal. Después, cada comunidad autónoma adapta los objetivos y contenidos de la etapa a sus propias características, como podemos observar en el Decreto 26/2016. A continuación, analizaremos brevemente cada uno de estos documentos legislativos.

LOE/LOMCE

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) en su nueva redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre para la Mejora y Calidad Educativa (LOMCE), recoge una disposición adicional que hace mención a la promoción concreta de la actividad física y la salud en la escuela. En ella se resalta que:

Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas

durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos (p.59).

Este aspecto recogido en la legislación, establece que a nivel educativo la actividad física y la alimentación saludable debe estar presente en la escuela y que, por ende, será tarea del profesorado de Educación Física, los cuales serán los principales encargados de su aplicación y trabajo con los alumnos de los diferentes cursos educativos.

¿Por qué el profesorado de Educación Física? Como refleja la normativa, indica que serán las personas cualificadas y especializadas para tratar esos aspectos los más idóneos. Como veremos en los siguientes epígrafes, el área de Educación Física cuenta con contenidos propios relacionados con la salud y la alimentación. Además, es la asignatura escolar en la que se trabaja de forma concreta y específica la adquisición de hábitos saludables por medio del ejercicio y la actividad física. Por tanto, que mejor que abordar estos aspectos desde nuestra propia área.

Asimismo, este aspecto de la ley pasa a ser el eje central de nuestra propuesta ya que indica la necesidad de que los alumnos practiquen diariamente ejercicio y deporte en la jornada escolar, por tanto, si las horas de Educación Física no son suficientes para cumplir esa petición qué mejor que usar el tiempo del recreo (ver figura 4).

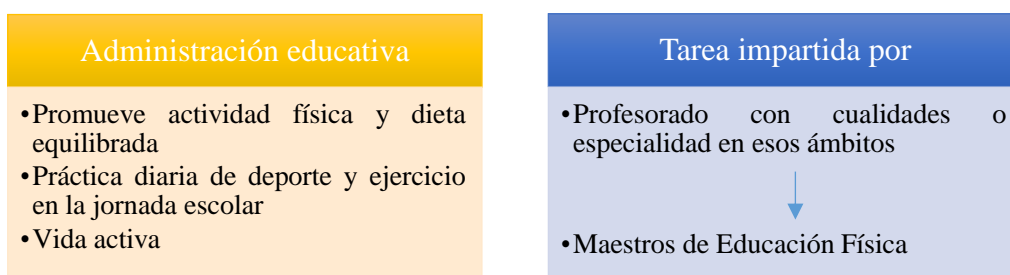


Figura 4. Resumen disposición adicional de la LOMCE. Elaboración propia a partir de la LOMCE (2013)

Con la presente figura queremos mostrar de forma gráfica y resumida la información y justificación tan importan que es para nuestro proyecto la disposición adicional de la LOMCE (2013)

Real Decreto 126/2014

Por otro lado, el artículo 10.1 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, muestra los mismos propósitos y objetivos en relación a la actividad física y la dieta equilibrada que las normativas anteriores. Es decir, vuelve a resaltar la misma disposición adicional de la LOMCE. Pero, además, nos gustaría destacar otro aspecto importante.

Dentro de este documento tenemos que hacer referencia al informe Eurydice (2013) que indica que el 80% de los niños en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela. Por tanto, “la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en la jornada escolar si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo” (p. 60).

Decreto 26/2016

El Decreto 26/2016, del de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León indica que “el currículo del área de Educación física se organiza en seis bloques referidos a los elementos de la competencia motriz que deberán desarrollarse y organizarse en base a los aprendizajes y contenidos” (p.405). Dentro de esos bloques de contenidos, encontramos el bloque número 6 denominado “actividad física y salud”. Por tanto, apreciamos que no solo la Educación Física es el marco más adecuado para tratar los hábitos saludables por su relación directa con el movimiento y el cuerpo, sino porque explícitamente existe un bloque de contenidos que nos marca la necesidad de tratarlo en el aula como parte de los contenidos a adquirir durante la etapa de Educación Primaria.

Dicho bloque engloba aquellos contenidos necesarios para que la actividad física sea saludable. Además, se añaden otros contenidos que permiten lograr la adquisición de hábitos de vida saludables relacionados con la alimentación, el fomento de la práctica habitual de actividad física, la seguridad, la higiene corporal y postural, etc. En definitiva, se pretende “dar relevancia a unos aprendizajes que se incluyen transversalmente en todos los bloques y en otras áreas” (Decreto 26/2016, p. 405).

Por otro lado, la Educación Física contribuye al conocimiento, valoración y desarrollo del propio cuerpo, así como a mejorar las relaciones con el entorno y las personas que nos rodean. Por tanto, qué mejor marco para trabajar con los niños la adquisición de uno hábitos de vida saludable donde debemos fomentar la práctica de actividad física de forma habitual que por medio de la Educación Física (ver Tabla 1).

Tabla 1. Contenidos, criterios y estándares del bloque de contenidos número 6 de Educación Física. Elaboración propia a partir del anexo I del Decreto 26/2016

BLOQUE 6: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
Interés y gusto por el cuidado del cuerpo.	1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos	1.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.	posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 2. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.	1.2. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.). 1.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
Mejora de la condición física orientada a la salud.		1.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales.		1.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.
Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables		2.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios.
Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación, anticipación, y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física. Respeto de las normas de uso de materiales, espacios e instalaciones.		
Pautas básicas de primeros auxilios.		
Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento global. Tipos de calentamiento. Conocimiento de las pautas elementales a seguir y de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad. Dosificación del esfuerzo y relajación.		

En esta Tabla 1 se pueden observar de forma detallada cuáles son los contenidos a trabajar a lo largo de toda la etapa de Primaria en relación a la salud, y los aspectos básicos que deberemos de tener en cuenta a la hora de evaluarlo.

Una vez analizado cómo se integra la salud dentro de la normativa educativa, debemos resaltar que actualmente las horas lectivas del área de Educación Física se han visto reducidas como se refleja en el anexo II del Decreto 26/2016. En la Tabla 2 podemos ver el número de horas semanales de Educación Física en función del curso.

Tabla 2. Horas de Educación Física en los diferentes cursos de Primaria. Elaboración propia a partir del Decreto 26/2016

CURSOS	1º	2º	3º	4º	5º	6º
HORAS DE EF	2, 5	2.5	2	2	2.5	2

Por tanto, desde nuestro punto de vista y observando que hay cursos que tiene 2 horas frente a otros que disfrutan de 30 minutos más a la semana, consideramos que es insuficiente no solo para que los alumnos adquieran hábitos más saludables, sino también para fomentar en ellos la práctica habitual de actividad física y movimiento. Por todo ello, el presente trabajo pretende hacer un uso educativo de los recreos escolares.

4.3.EL RECREO COMO MOMENTO PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

En este apartado abordaremos ciertos aspectos relacionados directamente con el recreo. En primer lugar, descubriremos qué es el recreo y qué se entiende por este concepto. En segundo lugar, veremos cómo queda recogido el recreo dentro de las diferentes leyes educativas. Por último, nos centraremos en el valor educativo del recreo.

4.3.1. El recreo como concepto clave

Según define la Real Academia Española (2014) el recreo es “la suspensión de la clase para descansar o jugar”. Por lo que, en este caso, el componente lúdico está de forma intrínseca en el concepto de recreo. El recreo ha sido definido por otros autores que también abogan por ese concepto de diversión y descanso. Como reseña Artavia (2013):

El recreo escolar es un espacio lúdico, el cual forma parte del espacio pedagógico que se desarrolla en la escuela y tiene como finalidad otorgar a los estudiantes el descanso necesario durante la jornada escolar, para lograr que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea más productivo (p.84).

A parte de ese componente lúdico que enmarca el periodo del recreo, existen otras características adscritas al mismo. Acedo (2009) define el recreo como "el tiempo entre clases para poder escaparse de la rutina del estudio, del trabajo y poder así relacionarse con el resto de compañeros, hacer actividades lúdicas, leer en las bibliotecas o practicar algún tipo de deporte" (p.30). Asimismo, el recreo se lleva a cabo durante la jornada escolar y es considerado por los niños como el momento más placentero, relajado y natural (García, Marzón y Torres, 2011).

Además de esas características que añaden estos autores, si observamos las afirmaciones que establece Chaves (2013) sobre este concepto, podemos resaltar la importancia que tiene el recreo en el desarrollo integral de los niños:

El recreo es el espacio que permite el desarrollo integral de los niños y las niñas, pues no solamente implica el movimiento y la actividad física, sino que contribuye al desarrollo del lenguaje emocional, cognitivo y social. Todas estas bondades deben ser tomadas en cuenta por el personal docente, con el fin de propiciar espacios de recreos sanos, seguros y adecuados para la población infantil (p.71).

Una vez que hemos revisado cierta bibliografía sobre qué es el recreo y qué significa el mismo para muchos autores donde exponen sus características, podemos extraer diversas conclusiones (ver Tabla 3).

Tabla 3. Beneficios del tiempo del recreo escolar. Elaboración propia a partir de Acedo (2009)

El niño se siente libre. Es su momento de descanso de las clases y el proceso de enseñanza-aprendizaje que le permite liberar tensiones para después volver a la tarea de una forma más productiva.
Los niños, durante el recreo comparten su tiempo con sus iguales fomentando así sus relaciones personales, la comunicación con el otro y su propio proceso de socialización. Por tanto, el recreo permite el desarrollo socio-afectivo del niño.
Intrínseco al recreo, encontramos ese componente lúdico que forma parte directa de la relación del niño con el entorno que le rodea. El juego espontáneo y libre también forma parte de ese aprendizaje motriz que realiza el niño durante este momento de la jornada escolar.
Durante el tiempo de recreo los niños realizan actividad e incluso ejercicio físico lo cual es fundamental para su salud.

En esta tabla se describen algunos de los beneficios que el recreo tiene para el propio niño y su desarrollo integral, atendiendo a todos los ámbitos (cognitivo, afectivo, social, motriz), lo cual se relaciona directamente con el aprendizaje por competencias de nuestro actual sistema educativo.

4.3.2. El recreo dentro del marco legislativo

En este momento, realizaremos un análisis sobre cómo aparece reflejado el recreo escolar dentro de las diferentes normativas que regulan el ámbito educativo. En primer lugar, tenemos que reseñar la vigencia de dos leyes educativas, la LOE (2006) y la LOMCE (2013) puesto que la última modifica algunos artículos de la primera. Tras el análisis de ambas leyes educativas debemos señalar que las alusiones al recreo en ambos documentos se reducen a la función que tienen los docentes sobre la vigilancia del recreo y por tanto resolución de los conflictos que puedan surgir durante el mismo.

En segundo lugar, debemos destacar el artículo 10.1 del Real Decreto 126/2014, ya analizado anteriormente, donde se indica que los maestros y las administraciones educativas tenemos que promover la actividad física diaria en el alumnado, por tanto, qué mejor espacio y lugar que el patio del recreo.

Siguiendo con la concreción curricular, cada una de las Comunidades Autónomas, adapta y concreta los aspectos marcados por el Real Decreto 126/2014 a sus propias características y circunstancias. Por lo tanto, hay que reseñar ciertos aspectos sobre el recreo que nos indica el Decreto 26/2016 de Castilla y León. Este documento establece en su artículo 13 que “las actividades lectivas del alumnado se desarrollarán de lunes a viernes, estableciéndose un mínimo de veinticinco horas semanales en cada uno de los cursos, incluyendo un tiempo de recreo diario de treinta minutos”.

Asimismo, en el artículo 21 se exponen cuáles son las funciones de los maestros tutores. Entre ellas, destacamos aquella que indica que el maestro tutor, así como los especialistas deben atender y cuidar a los alumnos en los periodos de recreo.

Por tanto, como queda reflejado en las diferentes leyes educativas, el recreo es un periodo obligatorio dentro de la jornada escolar que tiene una duración de 30 minutos pero que los centros pueden repartir ese tiempo en uno o dos periodos dentro del día escolar. Asimismo, en ningún momento se indica que el recreo sea un espacio “programable”, pero si analizamos el tiempo dedicado al mismo nos damos cuenta que el recreo ocupa muchas más horas que una asignatura de carácter específico. Asimismo, en el anexo II del Decreto 26/2016 se reflejan cómo se reparten las diferentes horas lectivas tanto en las asignaturas como las correspondientes al recreo (ver Tabla 4).

Tabla 4. Horario lectivo de Educación Primaria. Elaboración propia a partir de anexo II del Decreto 26/2016

		Áreas	Total horas semana	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	5º curso	6º curso
Bloque de asignaturas	Troncales	Ciencias sociales	12.5	1.5	1.5	2	2.5	2.5	2.5
		Ciencias naturales	12	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	2.5
		Lengua castellana	32	6	6	6	4.5	4.5	5
		Matemáticas	28.5	5	5	5	4.5	4.5	4.5
		Primera lengua extranjera	16	2	2.5	2.5	3	3	3
Bloque de asignaturas	Específicas	Educación artística	13	2.5	2	2	2.5	2	2
		Educación Física	13.5	2.5	2.5	2	2	2.5	2
		Religión/valores sociales y cívicos	7.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1
		Recreo	15	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
		Total	150	25	25	25	25	25	25

Como se observa en la Tabla 4, el recreo tiene un total de 15 horas semanales, es decir, más horas que incluso las asignaturas específicas, incluida la Educación Física. A colación de esto, al final de la semana, el niño ha disfrutado de 2 horas y 30 minutos de recreo. Por tanto, ¿el recreo tiene que pasar desapercibido por lo maestros en cuanto a su valor educativo?

4.3.3. Valor educativo del recreo

Como reflejan Mazón y García (2005) “el patio de recreo no es un lugar para cuidar niños, sino un espacio educativo y un tiempo lectivo en el que el niño desarrolla su personalidad y sus propias capacidades” (p. 33). Siguiendo a estos mismos autores, durante el recreo el niño no solo se relaciona, convive y desarrolla su competencia motriz, sino que adquiere un aprendizaje de todo ello que como docentes no debemos dejar al “libre albedrío”. Es decir, ha quedado claro que el recreo es un tiempo educativo, por lo que como docentes debemos potenciar la actividad física durante los recreos proporcionando diferentes situaciones educativas que tengan como hilo conductor el juego.

Todo centro escolar tiene un patio donde los niños salen a disfrutar del recreo. Pero generalmente, ese espacio consta de unas zonas muy concretas que no responden, en muchas ocasiones, a las necesidades de los alumnos. Estas zonas suelen ser “espacios llanos con su pista

polideportiva de asfalto u hormigón y una zona de juego a base de toboganes, columpios, etc., de hierro” (Larraz y Figuerola, 1988, p 24). Debemos ser conscientes, que el niño establece una relación con el espacio y el entorno que le rodea de forma permanente por medio del movimiento y, por ende, a través del juego. Por tanto, los espacios deberían ser atractivos y con la capacidad de propiciar diferentes situaciones de aprendizaje, ya que el recreo es un elemento que se integra en la jornada escolar y que por tanto no debería considerarse como tiempo libre o solamente de descanso.

Retomando esa idea de acondicionar el patio del recreo con diferentes espacios para potenciar los aprendizajes del niño, debemos seguir las indicaciones que nos hacen Larraz y Figuerola (1988). En primer lugar, en el patio tiene que haber espacios para descubrir, donde el niño pueda explorar y experimentar libremente. En segundo lugar, pueden existir lugares para apropiarse, es decir, lugares con los que establezca una relación afectiva, de posesión y que pueda compartir con sus iguales. Un espacio que reconozca como propio dentro del patio. Por último, también es importante que los espacios se puedan modificar y transformar para que el niño genere lugares diferentes.

Todo ello, permitirá al niño disfrutar más del patio de recreo puesto que para los niños esas zonas de juego tienen grandes ventajas. Esto se observa de forma clara mediante la comparación que hacen Pérez y Collazos, citado por Chaves (2013), entre las características espaciales del aula y por el contrario del patio del recreo:

En el aula el niño no puede elegir con quién sentarse, en el patio puede elegir con quién jugar; el aula es un espacio cerrado, el patio es un espacio abierto; en el aula el control es casi total, en el patio es difuso, el recreo significa libertad, el poder ser tal cual se es, es decir el patio de recreo es un espacio para el esparcimiento, la libertad y la diversión, allí no existen restricciones en cambio sí la verdadera expresión del ser (p. 15).

Por otro lado, debemos señalar que existen ciertos autores que argumentan la necesidad de retirar o incluso eliminar el recreo de la jornada escolar, ya que consideran necesario ocupar todo el tiempo disponible para mejorar los aprendizajes y rendimientos académicos de los alumnos, Sin embargo, no todos pensamos de la misma manera y defendemos la necesidad de un espacio y tiempo propio del alumnado como el recreo. Alguno de esos autores justifica la existencia del recreo en base a una serie de teorías (Acedo, 2009):

- Teoría de la Energía sobrante: dicha teoría defiende la necesidad de desfogue y liberación de energía acumulada en los alumnos debido a largos periodos sedentarios. Esta energía

sobranante impide que los alumnos se concentren en la tarea y, por lo contrario, estén más inquietos y agitados durante las horas lectivas.

- Teoría de la novedad: La monotonía en el aula genera en el niño una falta de atención e incluso motivación. Por lo tanto, esta teoría sugiere la necesidad de ofrecer un descanso a los niños en donde practiquen actividades diferentes a las que han realizado en el aula con el fin de que al volver a la tarea perciban su tarea como algo más atractivo.
- Teoría de la madurez cognitiva: Esta teoría defiende trabajar mediante actividades separadas en diferentes periodos de tiempo, con el fin de mejorar el aprendizaje del alumnado. Por tanto, el recreo ofrece los tiempos necesarios de descanso entre las clases mejorando el rendimiento de los alumnos.

En definitiva, el recreo es un momento educativo donde intervienen muchos componentes psicomotrices y socioafectivos que inciden directamente en el aprendizaje y el desarrollo de la personalidad del niño. Por tanto, como ya hemos mencionado anteriormente, es un espacio que debe proporcionar diferentes situaciones de aprendizaje y no pasar desapercibido para los docentes. Es decir, como maestros debemos fomentar la práctica de actividad física durante los recreos mediante uno de los principales elementos de desarrollo y aprendizaje del niño; el juego.

4.4.EL JUEGO COMO VÍA DE APRENDIZAJE DURANTE LOS RECREOS

En el presente apartado trataremos el juego como elemento primordial en nuestro proyecto. En primer lugar, descubriremos qué es el juego como tal y cuáles son sus principales características. A continuación, comprobaremos qué importancia tiene este en el desarrollo integral del niño, así como su propia evolución. Por último, veremos cómo se integra el juego dentro del área de Educación Física y por tanto del currículo de esta asignatura.

4.4.1. Concepto y características del juego

Al oír la palabra juego nos viene a la mente que solo se trata de una actividad lúdica. Sin embargo, actualmente se utiliza como método de enseñanza-aprendizaje dentro del ámbito educativo, ya que el niño no sólo se divierte jugando, sino que explora, aprende, descubre, interacciona, se comunica, respeta las reglas establecidas socialmente, interioriza, imita, etc. Según Crespillo (2010) “pedagogos y psicólogos reiteran una y otra vez que el juego infantil es una actividad mental y física esencial que favorece el desarrollo del niño de forma integral y

armoniosa” (p.14). Por esta razón, el juego es tan importante para el desarrollo del niño, ya que le permite interactuar con los demás y obtener nuevos conocimientos.

Asimismo, autores como Piaget (1975) definen el juego como la relación que se establece entre el entorno y el niño. Es decir, por medio del juego, el niño conoce, acepta, modifica y construye su entorno más cercano. Por otro lado, Manzano y Ramallo (2005), añaden que el juego “es el medio a través del cual el niño se desarrolla en todos los aspectos de su persona y por el cual se relaciona tanto con los sujetos como con el entorno que le rodea” (p. 289). Como podemos observar, estos autores coinciden en que el juego es imprescindible para la socialización del niño tanto con el entorno como con los adultos e iguales, ya que en el juego imitan o reflejan lo que observan de los adultos y del contexto en el que se encuentran. Sin embargo, debemos añadir que:

La asociación Internacional por el Derecho del Niño a Jugar (IPA), con sede en Suecia, redacta en noviembre de 1977 la declaración por esos derechos, donde postula que el juego, junto con las necesidades básicas de nutrición, salud, protección y educación es esencial para desarrollar el potencial de todos los niños y niñas. (Cañete, 2009, p.7)

Tras analizar estas definiciones de diferentes autores, debemos señalar que todos se basan en unas premisas o características en relación con el juego. Algunos de los principales rasgos del juego que podemos extraer siguiendo a Linaza (1991) es que este es libre, espontáneo y no está condicionado por refuerzos o acontecimiento externos. A parte de esto, este produce placer por sí mismo, lo que genera la consecución de un aprendizaje de carácter significativo en el niño. Según van creciendo los niños realizan distintos tipos de juegos en base a su propio desarrollo madurativo. Si vamos más allá, siguiendo a Zapata (1989), el juego logra el desarrollo integral del niño en todos los ámbitos, puesto que es un instrumento que le facilita conocerse a sí mismo, mostrar su personalidad y resolver problemas de convivencia, así como ejercitar sus habilidades y capacidades físicas (ver Figura 5).



Figura 5. Importancia del juego en el desarrollo del niño. Elaboración propia a partir de Zapata (1989)

Como se aprecia en esta figura, el juego actúa como un eje fundamental en el desarrollo integral del niño, ya que gracias a sus características permite lograr el desarrollo cognitivo, afectivo, social y motriz del niño.

4.4.2. Importancia del juego en el desarrollo integral del niño.

En el apartado que se presenta a continuación, expondremos cuáles son las características del desarrollo cognitivo, motriz, afectivo y social del niño y su relación con el juego. Debemos ser conscientes que todo esto condicionará en gran medida el tipo de juego que realicen los niños y, sobre todo, qué juegos son los más adecuados en función de la edad de los niños. Por este motivo, todo esto se explicará por cursos escolares tal y como se aprecia en la Tabla 5.

Tabla 5. Resumen del desarrollo integral del niño y la influencia del juego. Elaboración propia a partir de Piaget (1975), Sánchez Bañuelos (1992), Zapata (1989) y Blázquez (1990)

NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS (1º Y 2º DE PRIMARIA)			
Desarrollo cognitivo: Estadio preoperacional	Desarrollo motriz: Habilidades motrices perceptivas	Desarrollo socioafectivo: Juego en paralelo y aumento de grupos de relación.	Tipos de juegos: Juegos de organización simple
NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS (3º Y 4º DE PRIMARIA)			
Desarrollo cognitivo: Estadio de las operaciones concretas	Desarrollo motriz: Habilidades físicas básicas	Desarrollo socioafectivo: Grupos de amigos y comprensión de reglas.	Tipos de juegos: Juegos codificados
NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS (5º Y 6º DE PRIMARIA)			
Desarrollo cognitivo: Estadio de las operaciones formales	Desarrollo motriz: Habilidades motrices específicas	Desarrollo socioafectivo: Influencia del grupo de iguales.	Tipos de juegos: Juegos de reglas y predeportivos.

Mediante esta Tabla 5 se resume el desarrollo integral del niño en cada etapa educativa. Aspectos que desarrollaremos de forma más extendida a continuación.

1. Niños entre 6-8 años (1º y 2º curso de Primaria)

En cuanto al desarrollo cognitivo de estos niños, nos basaremos en autores como Piaget (1975). Este autor exponía que en función del momento evolutivo de las personas nuestro desarrollo de la inteligencia será diferente. Para explicar estos aspectos, Piaget establece una

serie de estadios del desarrollo donde se observa de forma clara la evolución de las estructuras cognitivas. En este momento, el niño se encuentra entre el estadio preoperacional y el estadio de las operaciones concretas. Sin embargo, en el niño predomina aún ese estadio preoperacional a través del cual afianza la función simbólica gracias al lenguaje, el dibujo, la imitación diferida de la realidad y la aparición del juego simbólico. El pensamiento en este momento es egocéntrico y sincrético por lo que su inteligencia es de carácter representativa.

Por otro lado, respecto al desarrollo motriz del niño, nos basamos en Sánchez Bañuelos (1992), que establece una clasificación de habilidades motrices que el niño debe adquirir en función de su desarrollo madurativo. En este caso, hablamos de lo que el autor denomina habilidades perceptivo-motrices. Esta fase se desarrolla entre la etapa de Educación Infantil y los primeros cursos de Primaria. Estas habilidades deben trabajarse mediante tareas motrices cotidianas y partiendo del esquema corporal del niño. Para ello, es importante desarrollar el equilibrio, la coordinación dinámica general y segmentaria, así como el control postural.

En relación con su desarrollo socioafectivo, a partir de los tres años de edad los niños empiezan a juntarse en pequeños grupos de dos o tres personas, pero le cuesta mucho colaborar con ellos. Esto es lo que se conoce como en el juego en paralelo. A partir de los cuatro y cinco años, los niños amplían sus grupos de interacción y es cuando se produce el juego asociativo y simbólico. Por último, en torno a los seis o siete años es cuando surge una auténtica colaboración y aceptación en las interacciones sociales (Zapata, 1989).

Una vez que conocemos todos estos aspectos, ¿qué tipos de juegos son los más adecuados para estas edades? Siguiendo a autores como Blázquez (1990) los juegos variarán en función de ese desarrollo madurativo. Por tanto, en este periodo tendremos que realizar juegos de organización simple. Estos se caracterizan por la escasa existencia de reglas. Sus normas son muy simples y los espacios están poco delimitados. Además, suelen ser juegos de carácter más individual que de colaboración-oposición.

2. Niños entre 8-10 años (3º y 4º curso de Primaria)

Respecto al desarrollo cognitivo de esta edad, podemos afirmar que los niños se encuentran en el estadio de las operaciones concretas según describe Piaget (1975). En este momento, los niños comienzan a asimilar los conceptos y utilizarlos de forma adecuada, es decir, comienzan a usar la lógica para resolver situaciones concretas y no abstractas. Además, su pensamiento es menos egocéntrico y simbólico que en el estadio anterior.

Por otro lado, respecto al desarrollo motriz, Sánchez Bañuelos (1992) indica que en este momento los niños deben desarrollar las habilidades físicas básicas. Estas habilidades parten

de la base psicomotriz del niño con el fin de afianzar el desarrollo y conocimiento de su propio esquema corporal, así como otro tipo de los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones, afianzamiento de su lateralidad, etc.

En cuanto al desarrollo socioafectivo en este momento madurativo, destacamos que los grupos de amistad se van afianzando, por lo que empieza a ser habitual la interacción y aceptación constante hacia sus iguales. Además, en los juegos comienzan a respetar las reglas que establecen los otros o por medio de un consenso (Zapata, 1989).

Después de toda esta información, y siguiendo la clasificación de Blázquez (1990), en estas edades entrarían los juegos codificados. Estos juegos se caracterizan en el aumento de relaciones entre los niños, lo cual ya es posible la colaboración-oposición. Asimismo, las reglas son más complejas y los espacios pueden concretarse y delimitarse mucho más.

3. Niños entre 10-12 años (5° y 6° curso de Primaria)

En este momento evolutivo, siguiendo con los estadios del desarrollo cognitivo de Piaget (1975), el niño continúa en las operaciones concretas. Sin embargo, empieza a entrar en el último estadio denominado operaciones formales. En este momento empieza a desarrollar el pensamiento abstracto, lo que dará lugar más adelante a lo que conocemos como el pensamiento hipotético-deductivo.

Respecto al desarrollo motriz, en estas edades los niños deben desarrollar las habilidades motrices específicas. Estas parten de las transferencias de aprendizajes que el niño ha ido adquiriendo en las fases anteriores y se basan en el desarrollo de juegos y pre-deportes (Sánchez Bañuelos, 1992).

El desarrollo socioafectivo en este momento cambia sustancialmente en relación con las etapas anteriores. A estas edades el grupo de iguales tiene prioridad, además, los grupos de amigos se afianzan más y existe una mayor separación entre los chicos y las chicas a la hora de relacionarse que en otras etapas educativas anteriores (Zapata, 1989).

Por último, Blázquez (1990) establece otro tipo de juegos para esta edad. Estos son los juegos reglados y predeportivos. En ellos la comunicación motriz entre los participantes es máxima, las reglas se complican más que en los juegos codificados, se empiezan a introducir deportes mediante la adaptación tanto de su reglamento como de los espacios. Es decir, este autor prima la diversificación frente a la especialización del deporte donde se realizan juegos más sencillos que después se van a acercando a las situaciones propias de ese deporte.

4.4.3. El juego en la Educación Física

En primer lugar, es importante señalar que el juego como concepto y contenido queda recogido en el currículo oficial de Educación Física. En el Decreto 26/2016 de Castilla y León se establece como uno de los bloques de contenidos educativos a trabajar en la etapa Primaria, concretamente el bloque 4 denominado “juegos y actividades deportivas”. En dicho bloque se agrupan todos “los contenidos relacionados con el juego y las actividades deportivas, entendiendo estos aspectos como manifestaciones culturales y sociales de la acción motriz del ser humano” (p. 405).

Por tanto, ante esto debemos entender que el juego es un contenido en sí mismo y no solo un medio para adquirir otro contenido u aprendizaje. Sin embargo, existe cierta tendencia que se basa en la idea de que los maestros de Educación Física deben dominar un conjunto de juegos que les permitan trabajar los contenidos y que con eso ya se alcanzarían los objetivos planteados. Es decir, el juego está adoptando un papel principal a la hora de alcanzar los aprendizajes propios de la asignatura. “Las sesiones se convierten en un sumatorio de juegos, pegados unos a otros sin demasiados criterios que tener en cuenta” (López et al., 2003, p. 9).

Esta es una idea y una práctica cada vez más extendida entre el profesorado de Educación Física, pero tenemos que ser conscientes que una batería de juegos realizados día tras día no funciona como un modelo educativo si no existe una finalidad. Como hemos visto en la ley, el juego debe ser considerado como un contenido en sí mismo. Además, como señala la LOMCE (2013) y el Real Decreto 126/2014, dentro de los principios metodológicos educativos y de la asignatura de Educación Física se encuentra el juego, como una actividad y recurso propio de cada etapa educativa, a través del cual el niño toma conciencia de la realidad y aprende de ella por medio de la imitación y la representación:

Utilicen el juego como recurso imprescindible de aprendizaje, acorde con las intenciones educativas, y como herramienta didáctica por su carácter motivador. Un juego dosificable de acuerdo al nivel de desarrollo evolutivo y con sus diferentes formas de manifestación como juego espontáneo o como actividad física con intencionalidad recreativa o deportiva (Decreto 26/2016, p. 407).

A continuación, pasaremos al apartado número 5 de nuestro TFG donde hablaremos sobre el diseño propiamente dicho del proyecto denominado “Recreativos”.

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA

En este apartado expondremos toda la información relacionada con nuestra propuesta dentro del centro. En primer lugar, contextualizaremos nuestro proyecto explicando brevemente dónde se enmarca, ya que forma parte de un proyecto general del centro con carácter interdisciplinar en todas las áreas. Una vez hecho esto, nos centraremos en describir detalladamente nuestro proyecto centrado en los recreos activos donde explicaremos la organización espacial y temporal de actividades, distribución de grupos, su evaluación, etc.

5.1. PROYECTO DE CENTRO “LA VIDA SALUDABLE, LA VIDA MEJOR”

El centro educativo sobre el que nos basamos está desarrollando el proyecto denominado “La vida saludable, la vida mejor”, a través del cual se pretende trabajar de forma interdisciplinar la adquisición de unos hábitos saludables en el alumnado relacionados con la higiene postural y corporal, una dieta equilibrada y sana, así como la práctica de actividad física diaria. El centro educativo lleva dos años fomentando la adquisición de hábitos saludables. En el curso anterior se llevó a cabo una propuesta de competición deportiva en los recreos donde competían equipos de 3º a 6º de Primaria. Esta propuesta tuvo mucha acogida entre el alumnado, pero no todos podían participar puesto que en cada recreo se disputaba solo un partido y el resto de niños miraban o no se implicaban en el desarrollo del partido.

Asimismo, desde las diferentes áreas también se trabajaban aspectos relacionados con la salud, como calcular las calorías de nuestras comidas diarias en matemáticas, realizar pequeñas rutas en el entorno natural cercano a través de la asignatura de conocimiento del medio y ciencias sociales, escribir un decálogo de buenos hábitos en las clases de lengua, elaborar una pirámide de alimentación en inglés, etc.

Conociendo estos aspectos y la gran acogida que tuvo esa primera propuesta deportiva en el recreo, decidimos crear un proyecto desde el área de Educación Física, que complementase ese gran proyecto que lleva a cabo el centro escolar. En primer lugar, debemos aclarar que nuestra propuesta está enfocada en crear en el espacio del recreo una serie de actividades y juegos que fomenten la práctica de actividad física de forma regular en el alumnado. En segundo lugar, todo esto se relaciona con las propias clases de Educación Física que llevamos a cabo en el centro, de ahí que algunas de las actividades que los niños harán en el recreo se han trabajado previamente en las clases, por lo que, ya se han puesto en práctica lo que facilitará la organización.

5.2.PROYECTO “RECREATIVOS”

Este apartado se corresponde con la descripción de nuestro proyecto con el cual contribuimos a ese proyecto general que tiene el centro desde el área de Educación Física. Por tanto, trataremos tanto su justificación como la ambientación propia que le daremos. Una vez visto esto, explicaremos su desarrollo exponiendo su organización espacial, temporal y desarrollo de los juegos mes a mes, así como su evaluación.

5.2.1. Justificación del proyecto “Recreativos”

Desde nuestra perspectiva de maestros y observando los estilos de vida actuales y la reducción de tiempo en las clases de Educación Física, completamos nuestra aportación al centro mediante el proyecto “Recreativos”. Este proyecto pretende utilizar el tiempo de recreo escolar como un momento educativo donde, por medio del juego, se potencie la práctica de actividad física en el alumnado.

Además, como nos señala el artículo 10.1 del Real Decreto 126/2014 nosotros como maestros de Educación Física tenemos la responsabilidad de promover la adquisición de hábitos saludables en los niños. Por tanto, aparte de trabajar esos contenidos en las propias clases, pretendemos desarrollar un proyecto en el que aprovechemos el recreo como un tiempo de trabajo. Sin embargo, debemos tener en cuenta, que nuestra propuesta es de carácter voluntario para los alumnos, puesto que el recreo es un tiempo libre del que disponen y ellos deciden cómo utilizarlo. A pesar de esto, consideramos que este proyecto también es una nueva forma de enfocar el uso del recreo. Es decir, se realizan propuestas diferentes a las habituales en los recreos los que ocasiona cierta diversidad de opciones para los niños.

5.2.2. Ambientación del proyecto

En primer lugar, nuestro proyecto parte de una ambientación y de un hilo conductor concreto. Nos encontramos en un salón de recreativos antiguo donde podemos observar las máquinas de los primeros videojuegos que comenzaron a aparecer como se aprecia en la Figura 6. Sin embargo, esas máquinas están apagadas y no nos dejan ver los juegos a los que pertenecen. Por tanto, tenemos que ir completando nuestra colección mes a mes. En uno de los pasillos del centro tendremos colgado un gran mural del salón y al finalizar cada mes, colocaremos el símbolo del juego que hemos descubierto. Es decir, cada mes tendrá la temática de uno de los juegos clásicos, los cuales irán asociados a un tipo de juego o contenido que realizaremos en los recreos.



Figura 6. Imagen de un salón recreativo (Google imágenes)

Por otro lado, debemos añadir que somos conscientes que en la actualidad los niños juegan de una forma totalmente diferente a los videojuegos y que estos son muy diferentes tanto en temática como en el modo de jugar. Sin embargo, nos basamos en los primeros con cierta perspectiva histórica. Esto nos permitirá involucrar a las familias en nuestro proyecto puesto que serán de gran ayuda a la hora de explicar cómo eran esos juegos, participar en la investigación que puedan hacer los niños, etc.

5.2.3. Organización espacial del proyecto

El proyecto que presentamos a continuación se organiza en función de los interniveles de Educación Primaria. Es decir, nos basaremos en el currículo de la etapa educativa para organizar los espacios y los juegos, puesto que como hemos visto anteriormente la evolución madurativa de los niños condiciona en gran medida los juegos a utilizar. Por tanto, el patio del recreo se dividirá en dos zonas concretas donde en una de ellas se realizan los juegos para los alumnos interesados del primer internivel y en el otro lado se harán los juegos para los niños del segundo internivel (ver Figura 7).



Figura 7. Reparto del patio escolar entre los dos interniveles de Primaria. Elaboración propia a partir de Google Maps

Por medio de esta imagen del patio escolar podemos delimitar claramente la distribución del alumnado. La zona pintada de color amarillo se corresponde con el espacio que usarán los niños interesados del segundo internivel. Por otro lado, la zona sombreada de negro será el espacio propio de los alumnos del primer internivel. Debemos dejar un espacio disponible para el resto de alumnos que no quieran participar en nuestra propuesta.

Para el desarrollo del proyecto y su buen funcionamiento, es necesario crear unas patrullas “gamers”. Cada semana habrá de 4 a 8 encargados de 6º de Primaria (el número variara en función de los alumnos interesados en jugar) que tendrán que repartirse por los espacios y ayudar al resto de niños a organizarse, conocer las reglas de los juegos, etc. Estas patrullas irán rotando cada semana, por lo que no siempre serán los mismos niños lo que tengan que organizar. Como docentes de Educación Física tendremos en cuenta de forma positiva a aquellos alumnos que formen parte de estas patrullas y que en un primer momento serán de carácter voluntario. El objetivo es que los niños sean capaces de jugar de forma autónoma sin requerir la intervención de los maestros de forma constante. Sin embargo, esto se irá logrando con el tiempo, por lo que en un primer momento es fundamental la participación y presencia de los maestros de Educación Física.

5.2.4. Organización temporal del proyecto.

Los maestros de Educación Física plantean un contenido concreto de forma mensual. Durante ese mes se realizan juegos relacionados con ese contenido distribuidos por semanas. Es decir, durante cada semana se plantean y programan dos o tres juegos con variantes que los niños irán jugando o bien por niveles, de forma mezclada o participando directamente incluyendo nuevas propuestas.

Los lunes durante el recreo se presentará el contenido a trabajar en ese mes y los juegos que se van a llevar a cabo en esa primera semana. Aprovechamos los lunes para explicar y organizar los juegos con los alumnos implicados puesto que en algunos casos será necesario utilizar y preparar materiales concretos. Asimismo, en ocasiones los niños serán partícipes de las diferentes propuestas puesto que pretendemos alcanzar un aprendizaje entre iguales donde los alumnos compartan y descubran entre ellos los aspectos relacionados con los juegos.

Por tanto, el primer lunes de cada mes se presenta la categoría que trabajaremos, primero al claustro de maestros y después, durante el recreo, a los alumnos que estén interesados, así como el juego que descubriremos durante todo el mes para nuestros recreativos. Además, todos los lunes del mes, los maestros de Educación Física explicaremos los juegos que se realizan en esa semana, así como su organización en el espacio y en los grupos que se formen.

Por otro lado, en función del desarrollo de los juegos durante la semana, se destinará los últimos días del mes a que los niños de forma autónoma se organicen y repitan los juegos que más les hayan gustado de todos los hechos durante el mes. De esta manera, conseguiremos que sean cada vez más autónomos a la hora de tomar decisiones, organizarse y poner en práctica lo aprendido. Todo esto variará en función de los contenidos o temática a trabajar y de la respuesta del alumnado.

Con el fin de que los alumnos sean conscientes de lo que les corresponde en cada recreo, en el tablón de noticias que hay en la entrada del centro, se colgará un calendario en el que se mostrará el contenido del mes y los juegos propios de la semana (ver Figura 8).

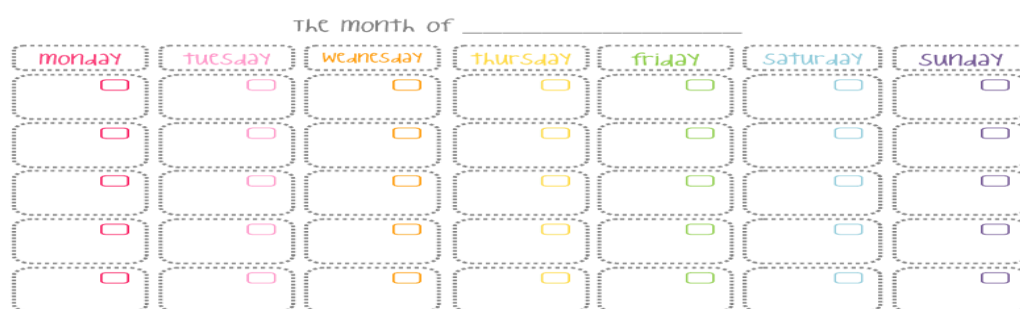



Figura 8. Ejemplo de plantilla sobre el calendario expuesto en el centro con los juegos (Google imágenes)

Este será un ejemplo de lo que colgaremos cada mes en la entrada del centro para que los niños sepan con certeza qué videojuego estamos descubriendo y cuáles son los juegos que corresponden a cada semana.

5.2.5. Temporalización del proyecto “Recreativos” dentro del curso escolar

A continuación, mostramos la organización del Proyecto “Recreativos” en cada uno de los meses del curso escolar 2018/2019. Dicho proyecto comenzará a funcionar en el mes de octubre y finalizará en el mes de mayo. Además, debemos recordar que los contenidos de trabajo del proyecto están basados en los diferentes bloques de contenidos que propone el Decreto 26/2016 de Castilla y León para el área de Educación Física en cada uno de los diferentes cursos de la etapa. De este modo, extrapolaremos esos contenidos más allá del área de Educación Física, concretamente al espacio y tiempo del recreo (ver Tablas 6,7,8,9,10,11,12 y 13).


Tabla 6. Organización de los recreos en el mes de octubre. Elaboración propia

	OCTUBRE				
	TETRIS- Retos cooperativos				
1° internivel	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2° internivel					
1ª semana del 1-5	Presentación y el juego de Desenredar el nudo humano.	A casita que llueve (dejamos más aros en el suelo)	Cadena (cadena única para pillar)	Aros cooperativos (grandes y en pequeños grupos)	Ordenados por... (años, altura, sexo y curso).
		A casita que llueve (quitamos muchos aros del suelo)	Cadena (se dividen a partir de un número de niños unidos)	Aros cooperativos (mezclamos tamaños, número y diversos grupos)	Ordenados por... (meses y día de cumpleaños, número de pie y coles de ropa)
2ª semana del 8-12	Presentación y juegos con el paracaídas	Pasar sin tocar (cuerda)	Transportar pelotas (sin tocar con las manos)	Botella borracha	FESTIVO
		Aros cooperativos	Saltar a la comba con colchoneta	Relevos cooperativos (unirse cada vez que se da una vuelta)	FESTIVO
3ª semana del 15-19	Presentación y juegos con el paracaídas	Aros cooperativos	Relevos cooperativos (distancias y postas más sencillas)	A canasta (anotar en canastas de diferentes alturas el mayor número de puntos posibles.	A canasta
		Pelota salva (quien tenga la pelota en la mano se libra de ser pillado)	Pelota salva	A canasta (anotar el mayor número de canastas en un tiempo)	A canasta
4ª semana del 22-26	Presentación y dar la vuelta a una colchoneta con todos subidos.	Naufragio	Naufragio por equipos	FESTIVO	La cremallera
		Naufragio	Naufragio por equipos	FESTIVO	El muro
5ª semana del 29-31	Presentación y dar la vuelta a una colchoneta con todos subidos.	Propuestas de los alumnos	Propuestas de los alumnos	Repetición de juegos del mes	Repetición de juegos del mes

Como se aprecia en esta tabla, los juegos propios de este mes se basan en los retos cooperativos. Cada internivel tiene su propio juego con variantes y modificaciones que le dan coherencia horizontal al proyecto. En este mes, los alumnos se distribuirán en grupos basados


en los cursos escolares. Es decir, trabajarán con sus compañeros del mismo curso. Esto es algo que irá variando en función de las actividades y sobre todo en base al número de alumnos que se presenten cada día para jugar.

Tabla 7. Organización de los recreos en el mes de noviembre. Elaboración propia

	NOVIEMBRE				
	SONIC- Juegos de desplazamientos				
1° internivel.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2° internivel					
1ª semana del 5-9	Presentación y el juego de octopus	El mosquito (persecución en parejas)	Quita colas (al quitarla, se devuelve la cola a su dueño y sale a una zona concreta para volver a ponérsela)	Muralla china	Tigres y leones
		Pelota sentada	Quita colas (las colas robadas se acumulan pero los que no tienen pueden recuperarlas).	Derriba el castillo	Derriba el castillo
2ª semana del 12-16	Presentación y juego de carrera de mazorcas	Cuatro esquinas (5 equipos donde 4 ocupan esquinas. A la señal deben moverse de sitio. el que no tenga esquina se coloca en el medio)	La cucaracha	Cola de dragón (los dragones se forman al principio del juego)	Tulipán
		Cortahilos	Marca gol humano (llegar al área contraria y volver a tu campo para meter gol sin que te pillen).	Cola de dragón (se la pican 2 y si se roba la cola, estos se unen formando un dragón donde solo pilla la cabeza).	Marca gol humano
3ª semana del 19-23	Presentación y juego del muelle	Comecocos	Caperucitas y setas	Polis y cacos	Dedo pegajoso
		Comecocos	Caperucitas y setas (las setas y las caperucitas se intercambian el rol entre ellas saltando por encima).	Gallinas, zorros y serpientes	El triángulo
4ª semana del 26-30	Presentación y juego de hielo.	Tulipán con colchoneta	Tulipán con colchoneta	Repeticion de juegos	Repeticion de juegos
		Atrapa la bandera	Atrapa la bandera	Repeticion de juegos	Repeticion de juegos

Como se observa en la tabla, los juegos del mes de noviembre se relacionan directamente con juegos de persecución y desplazamientos. En este caso, los alumnos se agruparán por cursos salvo en determinados juegos. En los juegos que nombraremos a continuación estarán jugando todos los niños juntos en los espacios delimitados para cada internivel, Estos son: marca gol humano, comecocos, atrapa la bandera y tulipán con colchonetas.

Tabla 8. Organización de los recreos en el mes de diciembre. Elaboración propia



DICIEMBRE					
DONKEY KONG- Juegos de comba					
1º internivel.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2º internivel					
1ª semana del 3-7	Presentación y el juego del reloj	Tierra, mar y aire	Tierra, mar y aire	FESTIVO	FESTIVO
		Salto individual por medio de retos	Salto individual por medio de retos	FESTIVO	FESTIVO
2ª semana del 10-14	Presentación y el juego de “el cartero”	La culebrilla	La barca	“Margarita tiene un gato”	“Soy la reina de los mares”
		Salto por parejas con retos	Salto en grupos de 4 con retos	Salto en grupos de 4 con retos	Salto en pequeño grupo con retos
3ª semana del 17-21	Presentación y juego de “margarita tiene un gato”	“Que entre el pelotón número...”	“Cocherito leré”	Salto individual	Repetición de juegos
		Entrar por el lado contrario de la comba	Doble comba	Doble comba	Repetición de juegos
4ª semana del 24- 28 Vacaciones navidad	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

Durante este mes de diciembre, los niños realizarán juegos de combas. esto es algo que hemos trabajado previamente en las clases de Educación Física, por lo que la organización y los juegos ya son conocidos en su mayoría por el alumnado. Al igual que en los meses anteriores, las agrupaciones por interniveles se harán por cursos escolares ya que pueden existir grandes diferencias entre unos cursos y otros a la hora de manejar la comba. Debemos añadir que estas agrupaciones pueden variar en cualquier momento, ya sea por el número de niños implicados, por propia petición de los niños o por decisión de los maestros de Educación Física. Además, aprovechando que este mes se realizan los festivales de navidad, contribuiremos al mismo elaborando una coreografía final con las combas, para lo cual los niños tendrán el tiempo de recreo y las clases de educación física para ir preparándolo.


Tabla 9. Organización de los recreos en el mes de enero. Elaboración propia

ENERO					
PUMP IT UP- Expresión corporal					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1º internivel.					
2º internivel.					
1ª semana del 8-11		Presentación y el juego de corifeo (imitación de lo que haga un compañero)	Dramatizar un cuento	Dramatizar un cuento	Dramatizar un cuento
		Presentación y el juego de corifeo	Flashmob de la canción “la cintura” de Álvaro Soler	Flashmob de la canción “la cintura” de Álvaro Soler	Flashmob de la canción “la cintura” de Álvaro Soler
2ª semana del 14-18		Dramatizar un cuento	Dramatizar un cuento	Dramatizar un cuento	Dramatizar un cuento
		Flashmob de la canción “la cintura” de Álvaro Soler	Flashmob de la canción “la cintura” de Álvaro Soler	Flashmob de la canción “la cintura” de Álvaro Soler	Flashmob de la canción “la cintura” de Álvaro Soler
3ª semana del 21-25	Presentación y juego del corifeo	Lip dab canción “como te atreves a volver” de Morat	Lip dab canción “como te atreves a volver” de Morat	Lip dab canción “como te atreves a volver” de Morat	Lip dab canción “como te atreves a volver” de Morat
		Teatro de sombras corporales	Teatro de sombras corporales	Teatro de sombras corporales	Teatro de sombras corporales
4ª semana del 28-1 de febrero		Lip dab canción “como te atreves a volver” de Morat	Lip dab canción “como te atreves a volver” de Morat	Lip dab canción “como te atreves a volver” de Morat	Lip dab canción “como te atreves a volver” de Morat
		Teatro de sombras chinas	Teatro de sombras chinas	Teatro de sombras chinas	Teatro de sombras chinas

Este contenido se trabajará durante dos meses, puesto que los elementos a trabajar se irán alternando entre los diferentes interniveles. Es decir, durante dos semanas y, con la implicación de los maestros de Educación Física, se prepararán ciertas actuaciones que requieren coordinación y preparación tanto de material como de escenas por parte del alumnado. Durante el desarrollo de los contenidos propios de la expresión corporal, participarán todos los alumnos de cada internivel juntos. En un primer momento, organizarán y propondrán ideas por cursos para luego ponerlo todo en común y entre todos acordar cómo van a realizar cada uno de estos aspectos. Todo el internivel participará junto tanto en el flashmob como en el lip dab. Sin embargo, en el teatro de sombras y en la dramatización de los cuentos, se prepararán actuaciones por cursos para que existan tanto rol de espectadores como de actores.

Por otro lado, debemos señalar que este momento tanto en el mes de enero como en el mes de febrero tendremos a nuestra disposición espacios cubiertos donde poder preparar el teatro de sombras.

Tabla 10. Organización de los recreos en el mes de febrero. Elaboración propia

	FEBRERO				
	PUMP IT UP - Expresión corporal				
1º internivel.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2º internivel					
1ª semana del 4-8	Presentación y juego del corifeo	Flashmob de la canción “bugui bugui”	Flashmob de la canción “bugui bugui”	Flashmob de la canción “bugui bugui”	Flashmob de la canción “bugui bugui”
		Dramatizar un cuento	Dramatizar un cuento	Dramatizar un cuento	Dramatizar un cuento
2ª semana del 11-15		Flashmob de la canción “bugui bugui”	Flashmob de la canción “bugui bugui”	Flashmob de la canción “bugui bugui”	Flashmob de la canción “bugui bugui”
		Dramatizar un cuento	Dramatizar un cuento	Dramatizar un cuento	Dramatizar un cuento
3ª semana del 18-22	Presentación y juego del corifeo	Teatro de sombras corporal	Teatro de sombras corporal	Teatro de sombras corporal	Teatro de sombras corporal
		Lip dab de la canción “se buscan valientes”	Lip dab de la canción “se buscan valientes”	Lip dab de la canción “se buscan valientes”	Lip dab de la canción “se buscan valientes”
4ª semana del 25-1 de marzo		Teatro de sombras chinas	Teatro de sombras chinas	Teatro de sombras chinas	Teatro de sombras chinas
		Lip dab de la canción “se buscan valientes”	Lip dab de la canción “se buscan valientes”	Lip dab de la canción “se buscan valientes”	Lip dab de la canción “se buscan valientes”

Continuando con lo expuesto anteriormente sobre la organización y desarrollo de estos meses de expresión corporal, debemos señalar que, durante el mes de febrero, prepararemos una actuación para la semana cultural del centro. Este se basa en un lip dab en contra del acoso escolar. Lo estaremos preparando durante las últimas semanas del mes de febrero con los alumnos del segundo internivel. Ellos llevarán el peso de la actuación, pero el resto de alumno y profesores formaremos parte de la actuación al final, donde todos estaremos en el patio para cantar el estribillo. La actuación se grabará en video y se colgará en la página del centro


Tabla 11. Organización de los recreos en el mes de marzo. Elaboración propia

		MARZO				
		PACMAN- Orientación				
1º internivel	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
2º internivel.						
1ª semana del 4-8	FESTIVO	FESTIVO	Presentación y gimkana (lista de objetos sencillos)	Rastreo (pistas sencillas y bastante visibles)	Rastreo (pistas sencillas y bastante visibles)	
		FESTIVO	Presentación y gimkana	Rastreo (pistas más complicadas y escondidas)	Rastreo (pistas más complicadas y escondidas)	
2ª semana del 11-15	Presentación y el juego del tesoro escondido	Fotorientación (damos una fotografía y deben encontrar el muñeco escondido)	Fotorientación (damos una fotografía y deben encontrar el muñeco escondido)	Rastreo	Fotorientación (damos una fotografía y deben encontrar el muñeco escondido)	
		Fotorientación (Les damos una hoja con fotos complicadas del patio y un mapa. Deben encontrar esos lugares y ponerlas en orden en el mapa. Además tienen que resolver la prueba de cada sitio como punto de control)	Fotorientación (Les damos una hoja con fotos complicadas del patio y un mapa. Deben encontrar esos lugares y ponerlas en orden en el mapa. Además tienen que resolver la prueba de cada sitio como punto de control)	Rastreo	Fotorientación (Les damos una hoja con fotos complicadas del patio y un mapa. Deben encontrar esos lugares y ponerlas en orden en el mapa. además tienen que resolver la prueba de cada sitio como punto de control)	
3ª semana del 18-22	Presentación y el juego de la palabra secreta	Orientación dibujando el mapa	Orientación dibujando el mapa	Orientación con mapa impreso	Orientación con mapa impreso	
		Orientación con mapa impreso	Orientación con mapa impreso	Orientación con balizas deportivas	Orientación con balizas deportivas	
4ª semana del 25-29	Presentación y gimkana	Orientación con balizas	Orientación con balizas	Repetición de juegos	Repetición de juegos	
		Orientación con brújula	Orientación con brújula	Repetición de juegos	Repetición de juegos	

Como se observa en la presente tabla, durante el mes de marzo trabajaremos la orientación. Es un contenido que hemos trabajado con los alumnos en las clases de Educación Física. En ambos interniveles, los niños se agruparán en grupos del mismo curso, ya que los mapas o

incluso las pistas y balizas utilizadas estarán adaptadas a las características madurativas de los niños. El espacio que utilizaremos será el delimitado para cada internivel, aunque en ciertas actividades pondremos las balizas en algunas zonas diferentes del patio para buscar nuevos retos y espacios.

Tabla 12. Organización de los recreos en el mes de abril. Elaboración propia

	ABRIL				
	MARIO BROS- Juegos modificados (ultimate)/Canciones motrices				
1º internivel	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2º internivel					
1ª semana del 1-5	Presentación y juegos de manos/ coge el freesbee	Voy en busca de un león	El piojo Juancho	En un árbol	Juegos de manos
		Las cajas	Las cajas	Tocado	Tocado
2ª semana del 8-11	Presentación y juegos de manos/ coge el freesbee	Sube el mono a la palmera	Aramsansan	Juegos de manos	Juegos de pasacalles
		5 pases	5 pases	10 pases	10 pases con marcar gol
3ª semana del 12 al 23 vacaciones semana santa	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
		Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones
4ª semana del 24- 26	Vacaciones	FESTIVO	Presentación y juegos de manos	Juegos de pasacalles	El baile de la moto
		FESTIVO	Presentación y el juego de partido mareado	El pistolero	El gusano
5ª semana del 29-3 de mayo	Presentación y en el arca de Noé/ la cárcel	Propuesta niños	FESTIVO	Propuesta niños	Repetición de juegos
		Partidos ultimate	FESTIVO	Partidos ultimate	Repetición de juegos

Ultimate es un deporte alternativo que se ha trabajado con los alumnos del segundo internivel en el curso escolar y que ha tenido una gran acogida. En este caso, los grupos para trabajar las diferentes actividades serán mezclados entre los cursos. Respecto a las canciones motrices, en este momento contaremos con la participación del maestro de música. Los maestros de Educación Física y música propondremos algunas canciones durante las primeras semanas, pero después serán los propios niños quienes se organizarán por cursos y propondrán sus propias canciones.

Tabla 13. Organización de los recreos en el mes de mayo. Elaboración propia

MAYO					
RACE-Juegos del mundo					
1º internivel	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2º internivel					
1ª semana del 6-10	Presentación América (6º)				
2ª semana del 13-17	Presentación Asia y Oceanía (5º y 4º)				
3ª semana del 20-24	Presentación Europa (3º)				
4ª semana del 27-31	Presentación África (1º y 2º)				Repetición de juegos
					Repetición de juegos

En este mes y para finalizar el proyecto de recreos, fomentaremos la organización autónoma del alumnado y su implicación. Para ello, cada curso se encargará de buscar los juegos para cada semana en función del continente que les toque, teniendo en cuenta la edad a la que van dirigida esos juegos. Hecho esto, presentarán los juegos a los maestros de Educación Física que darán el visto bueno. En este caso, serán los encargados de explicar y presentar los juegos el lunes correspondiente al resto de alumnos interesados. Tanto las agrupaciones como la distribución de los encargados será responsabilidad de los propios niños. Nosotros, los docentes estaremos en el patio por si necesitan nuestra ayuda o tienen alguna duda sobre el desarrollo de los juegos o la organización de los niños en grupos. Por este motivo el cuadro permanece vacío, ya que serán los niños quienes lo rellenen.

5.2.6. Evaluación del proyecto

Desde mi punto de vista, la evaluación implica algo más que valorar únicamente el rendimiento escolar de los alumnos, ya que ésta nos va a aportar la información suficiente como para mejorar aquellos aspectos que afectan a todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. Teniendo esto en cuenta, podemos definir la evaluación como un proceso de retroalimentación, que nos permitirá tomar las decisiones adecuadas tanto del proceso educativo como de la intervención que realicemos como maestros. Es decir, la evaluación es una herramienta más de aprendizaje con un carácter formativo y compartido, donde el propio alumno debe ser un agente activo en su propia evaluación (García y López, 2015). Por tanto, consideramos necesario establecer una evaluación del proyecto “Recreativos”.

Para ello, crearemos una lista de control (ver Tabla 14) con unos ítems preestablecidos y basada en una escala numérica donde el 1 es el valor más bajo y el 5 el valor más alto. Esta lista la haremos al final de cada mes con el fin de valorar diferentes aspectos relacionados con nuestro proyecto, como la implicación y participación del alumnado, la motivación, el espacio usado, las actividades planteadas, etc.

Tabla 14. Lista de control para evaluar mensualmente el proyecto "Recreativos". Elaboración propia

LISTA DE CONTROL DEL MES.....						FECHA:
ÍTEMS	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES
Nivel de participación del alumnado del primer internivel						
Nivel de participación del alumnado del segundo internivel						
Implicación de las patrullas "gamers"						
Uso y preparación de materiales						
Organización de los grupos en cada internivel						
Distribución y uso del espacio disponible						
Tiempo destinado a las actividades dentro del recreo						
Juegos adecuados para el primer internivel						
Juegos planteados adecuados para el segundo internivel						
Temática atractiva y motivante para el alumnado						

Con la Tabla 14 y los ítems descritos podremos llevar a cabo un seguimiento concreto y periódico del propio desarrollo del proyecto. Asimismo, los alumnos también participarán en esa evaluación formativa y compartida que pretendemos alcanzar en nuestro proyecto. Para ello, al finalizar cada mes, en el recreo haremos una asamblea con los alumnos implicados donde nos darán sus opiniones en base a unas imágenes que actuarán como guías. La actividad será la de "estrella, bombilla, tijera y martillo". Cuando levantemos la imagen de la bombilla los niños tendrán que indicar aquellos aspectos que más les hayan gustado y lo que han aprendido. En el momento de levantar la tijera indicarán aquello que no han comprendido o no les ha gustado y

que por tanto queremos “cortar”. Al levantar el martillo, indicarán aquello que queremos fijar y que se repita en otras ocasiones como en las clases de Educación Física. Por último, la estrella servirá para señalar el juego más destacado del mes.

Todo esto se quedará recogido en el diario docente que tenemos los maestros de Educación Física para evaluar el proyecto “Recreativos”. Este diario, no es un instrumento que solo utilicemos al finalizar cada mes y hacer la evaluación conjunta con el alumnado. sino que nos permite valorar y evaluar in situ el desarrollo del proyecto. Algunos de los aspectos que tendremos en cuenta en nuestro diario son los elementos a mejorar en cada semana, la propia valoración del alumnado, aquellos aspectos que ocurren durante el desarrollo del mismo ya sea de carácter positivo o negativo, modificaciones en la organización, etc.

6. RESULTADOS ESPERADOS

En este apartado expondremos cuales serían los resultados esperados en el caso de llevar este proyecto a cabo. Cómo se observa a lo largo del trabajo, el proyecto “Recreativos” no se ha podido realizar en un contexto real, por tanto, no podemos analizar unos resultados concluyentes con nuestra propuesta. Sin embargo, podemos exponer qué es aquello que esperamos que suceda en el momento de poner en práctica la propuesta.

En primer lugar, la implicación de los maestros de Educación Física con el proyecto en sí mismo debe ser primordial, ya que como se ha explicado anteriormente, requiere de mucha organización y coordinación para desarrollar todas las propuestas en los recreos. Por tanto, este aspecto sería fundamental para lograr los objetivos planteados.

En segundo lugar, y tomando como referencia el instrumento de la **lista de control** que desarrollamos, esperamos que la participación del alumnado en ambos interniveles sea constante y regular en cuanto a su presencia mes a mes, así como en los diferentes juegos. No solo esperamos que día a día el número de niños aumente a la hora de realizar los juegos sino también que exista cierta implicación por su parte en los momentos que sean requeridos como, por ejemplo:

- A la hora de buscar juegos en función de la temática elegida.
- Formar parte de las patrullas “gamers” por parte de los alumnos de 6º de Primaria.
- Respetar las reglas y los espacios establecidos.
- Estar al corriente de los juegos de la semana expuestos en el calendario mensual.

En tercer lugar, y usando como referencia el **diario docente** con el que contamos, debemos señalar que, esperamos que las familias también participen y se impliquen en el proyecto. La ambientación en los primeros videojuegos nos da la oportunidad de conectar a estas dos generaciones por medio de uno de los temas más atractivos en los últimos años. Podremos lograr que, los padres expliquen a sus hijos cómo eran esos salones recreativos, en qué consistían algunos de los juegos, su comparación con los de ahora, etc. Esto lo fomentaríamos en el momento de comenzar el mes con temáticas nuevas donde los niños tendrían que indagar sobre el juego correspondiente.

Por último, otro de los principales resultados que esperamos con la puesta en práctica del proyecto es concienciar al alumnado de la importancia de tener un estilo de vida activo donde la práctica habitual de actividad física en el tiempo libre deba convertirse en uno de sus pilares.

7. CONCLUSIONES

A lo largo de este apartado expondremos cuáles son las conclusiones finales de nuestro trabajo. En primer lugar, reflexionaremos sobre si hemos logrado los objetivos planteados inicialmente. En segundo lugar, expondremos las limitaciones que hemos tenido a la hora de realizar el trabajo y el proyecto, así como las principales líneas de futuro que seguiría nuestro trabajo en el caso de continuar.

En relación a los objetivos que nos planteamos al comienzo de este trabajo, consideramos que el proyecto “Recreativos” nos permite promover de una forma directa la práctica de actividad física diaria en los niños en edad escolar mediante el aprovechamiento de los recreos. Por tanto, el diseño de la propuesta responde perfectamente al objetivo principal que nos planteamos al inicio de este trabajo sobre *diseñar una propuesta de recreos activos enmarcada dentro de un proyecto de fomento de hábitos saludables, promoviendo de una forma directa la práctica de actividad física diaria en los niños en edad escolar*. No solo completamos nuestra propia programación de aula, sino que aportamos desde el área de Educación Física un complemento a ese proyecto global del centro basado en la salud.

En cuanto a los objetivos más específicos, por medio de nuestra revisión bibliográfica y el diseño de nuestro proyecto de recreo cumplimos la mayoría de ellos. El primer objetivo fue *analizar la importancia de la actividad física en el desarrollo integral del niño, así como la relación existente entre los hábitos saludables y su contribución a la adquisición de un estilo de vida saludable que mejore la calidad de vida*. Con la realización de este proyecto, hemos descubierto la importancia que tiene la actividad física en nuestro día a día y, sobre todo, su gran implicación tanto en el desarrollo integral de la persona como en la mejora de la calidad de vida. Como hemos comprobado, el estilo de vida de una persona se ve condicionado en gran medida por el entorno y contexto social que le rodea. Por tanto, si desde la escuela fomentamos la adquisición de unos hábitos saludables y planteamos proyectos que pongan en relieve los estilos de vida activos, influiremos de forma positiva en el desarrollo del niño.

El segundo objetivo específico de nuestro trabajo fue *descubrir el recreo escolar como un espacio potenciador de aprendizajes*. En este sentido hemos de considerar que el proyecto “Recreativos” fomenta esa adquisición de hábitos saludables relacionados directamente con la práctica de actividad física durante el tiempo de ocio. Por tanto, los recreos son el espacio más adecuado para desarrollar este tipo de propuestas, ya que su potencial educativo y de aprendizaje no siempre es aprovechado. Por norma general, el recreo es el momento del día en que el alumnado juega, descansa o charla con sus iguales de forma libre. Sin embargo, con una

organización espacial adecuada y propuestas concretas, podemos lograr un mayor aprovechamiento del recreo para orientar ese tiempo a un mayor aprendizaje por parte del alumnado.

Por otro lado, el tercer objetivo específico que nos planteamos trata sobre *utilizar el juego como elemento significativo y como vía potenciadora de la práctica de actividad física durante el recreo escolar*. Hemos comprobado que el juego es el lenguaje natural de los niños durante su infancia, por lo que, qué mejor forma de conseguir nuestro objetivo principal que mediante el uso del juego durante los recreos escolares. Por ello, nuestro proyecto plantea juegos basados en contenidos educativos con una temporalización mensual, donde utilizamos el sentido lúdico e integrador del mismo para lograr la práctica de actividad física.

Por último, en cuanto al cuarto objetivo de *valorar si la propuesta planteada sería factible en cuanto a su puesta en práctica dentro de un centro escolar* no es algo que hayamos podido comprobar de forma directa. Sin embargo, desde nuestro punto de vista para llevar a cabo este tipo de proyectos es necesaria la implicación constante tanto del profesorado de Educación Física como del propio alumnado. Por tanto, la ambientación y los juegos propuestos deben ser atractivos, diferentes a los usados habitualmente y adecuados a cada una de las edades, aspectos que el proyecto “Recreativos” tiene en cuenta. Además, este se integra perfectamente en la vida del centro escolar, puesto que no solo forma parte de un proyecto del centro donde trabajamos la salud en todas las áreas, sino que se implica en las celebraciones y actividades del colegio.

En cuanto a las limitaciones que hemos tenido para realizar el presente trabajo tenemos que señalar el tiempo. Venimos de una adaptación del grado de Educación Infantil, por lo que las prácticas del grado de Educación Primaria con mención en Educación Física se han realizado de forma extraordinaria durante los meses de septiembre hasta noviembre. Tanto los temas como los tutores del TFG se han asignado a partir del mes de noviembre, lo que ha generado esa falta de tiempo para llevar a cabo las propuestas en los centros de prácticas. Además, ante la necesidad personal de presentar el trabajo en la convocatoria extraordinaria de febrero, el tiempo total para la elaboración del mismo ha sido mucho menor de lo esperado en un primer momento.

Para concluir, en cuanto a la prospectiva de futuro de este proyecto, sería llevarlo a la práctica en un centro escolar durante un curso escolar completo. Planificar este proyecto en un contexto real nos aportaría los datos y la información necesaria para comprobar todos aquellos aspectos de los que no tenemos resultados concluyentes, como la implicación del alumnado, la participación del mismo, las tareas organizativas, el desarrollo de los juegos, dificultades encontradas, etc.

8. REERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acedo, F.J. (2009). *Educación Física y recreo: Una propuesta didáctica para ocupar el Tiempo de Recreo en la E. Secundaria*. España: A. de Lamo.
- Artavia Granados, J. M. (2013). Vamos al recreo. *Revista Herencia*, (26), 79-92.
- Bruner, J. (1977). *The process of education*. Estados Unidos: Harvard University.
- Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Blázquez Sánchez, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE
- Cañete, M^a. M. (2009). Didáctica del juego en la etapa de Educación Infantil: estrategias y metodologías. *Revista digital: innovación y experiencias educativas*. (25), 1-11. Recuperado el 12 de diciembre de 2019 en http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_25/MARIA_DEL_MAR_CANETE_PULIDO01.pdf.
- Chaves, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, (1), 67-87.
- Comunidad de Madrid. (2016). *El proyecto Stars paso a paso. O como promover la bicicleta y el caminar en colegios e institutos*. España: Dirección General de Tráfico. Recuperado el 22 de enero de 2019 en https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Educacion_Ambiental/ContenidosBasicos/Descriptivos/STARS/Gu%C3%ADaSTARS2016.pdf
- Corrales Salguero, A. R. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF. Revista digital de Educación Física*, (4), 1-14.
- Crespillo, E. (2010). El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje. *Estudios pedagógicos*, (68), 14-19.
- Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, (4), 71-86.
- del Valle García, N. (2010). La obesidad infantil como problema de salud pública. *Hologramática-facultad de Ciencias Sociales-UNLZ*, (12), 3-15.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, (196), 129-136.

- Fraile Aranda, A., Abajo Casado, A., Aguado Monjas, P., Arribas Cubero, H, Domínguez Tomás, L. Fernández Rubio, F... Vian Barón, M. V. (1996). *actividad física y salud en la escuela*. Castilla y León: Consejería de Educación y Cultura y Consejería de Sanidad y Bienestar Social.
- García Guerra, M., Mazón Cobo, V., y Torres García, D. (2011). *Los recreos divertidos. Un lugar donde educar*. Buenos Aires: Miño y Dávila.
- García Guerra M. y Mazón Cobo, V. (2005). Los recreos más divertidos. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (8), 32-42.
- García Herranz, S. y López Pastor, V. (2015). Evaluación formativa y compartida en educación infantil. Revisión de una experiencia didáctica. *Qualitative research in education*. (3), 269-298.
- Larraz Urgelés, A. y Figuerola Mestre, J. (1988). El acondicionamiento de los patios de recreo. *Cuadernos de pedagogía*, (159), 24-29.
- Linaza, J. L. (1991). *Jugar y aprender*. Madrid: Alhambra Longman.
- López Pastor, V. M., García-Peñuela, A., López Pastor, E., Monjas Aguado, R., Pérez Brunicardi, D. y Rueda Cayón, M. (2003). Cuestionando tópicos en Educación Física (I): la estructura de sesión y la utilización de los juegos como recurso didáctico. *La Peonza*, (4), 6-9.
- Manzano Lagunas, J. y Ramallo Ruíz, C. B. (2005). El juego como medio de desarrollo integral en el ámbito educativo. *Isla de Arriarán*, (26), 287-300.
- Marbán Prieto, J.M. (2008). Memoria de Plan de Estudios del título de grado maestro -o maestra- en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid, 27-37.
- Parlebás, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de Praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Piaget, J. (1975). *La psicología de la inteligencia*. Buenos Aires: Psique.
- Programa Perseo (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física*. Madrid: Ministerio de sanidad y consumo, 21-60.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. Madrid, España: Espasa Calpe, S. A.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). Fase I: Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales. En Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. (126-134). Madrid. Gymnos.

- Sánchez Bañuelos, F. (1992). Fase II: Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas. En Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. (135-159). Madrid. Gymnos.
- Sánchez, J. (2014). Aplicación de Perseo desde el área de Educación Física. *E-motion. Revista de educación, motricidad e investigación*, (2),88-150.
- Urzúa, A. y Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71.
- Velázquez Buendía, R. (2002). Educación deportiva y desarrollo moral. *Tándem: didáctica de la educación física*, (7), 7-20.
- Vygotsky, L. S. (1977). *Pensamiento y lenguaje*. Buenos Aires: La Pléyade.
- World Health Organization (1986). Life-Styles and Health. *Social Science & Medicine*, (22), 117-124.
- Zapata, O. A. (1989). *El aprendizaje por el juego en la escuela primaria*. México DF: Pax México.

8.1. REFERENCIAS LEGISLATIVAS

- Ley Orgánica 8/2013, del 29 de diciembre para la Mejora y Calidad Educativa.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Decreto 26/2016, del de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.