



**Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA MENCIÓN  
EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

*“SU VOZ, SU RECREO”: UNA PROPUESTA  
PARTICIPATIVA PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD  
FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA*

**Autora:** Vera Martín Marigómez

**Tutora académica:** Sara Manrique Martín

**Curso Académico:** 2024/2025



*"Un niño siempre puede enseñar tres cosas a un adulto: a ponerse contento sin motivo, a estar siempre ocupado con algo y a saber exigir con todas sus fuerzas aquello que desea."*

Paulo Coelho

## **RESUMEN**

Este trabajo expone una propuesta de recreos activos como estrategia educativa para promover la actividad física, el bienestar emocional y una convivencia escolar más positiva en el alumnado de Educación Primaria. Aunque aún no se ha puesto en práctica, se presenta de forma detallada y estructurada, lo que facilita su posible implementación futura.

El planteamiento metodológico pone en juego la rutina de pensamiento “Veo, pienso, me pregunto” como estrategia de reflexión, por un lado, permitiendo al alumnado pensar, cuestionar y mejorar su experiencia en el patio. En este sentido, este espacio se convierte en una posibilidad más del trabajo educativo, otorgando voz y responsabilidades al alumnado en la planificación y dinamización de actividades.

Esta propuesta tiene la ventaja de equilibrar el juego libre con dinámicas más estructuradas por medio de una organización espacial que permite dar respuesta a la diversidad que presenta los centros. El diseño flexible y adaptable a que hace referencia este modelo hace posible que se convierta en un proyecto educativo en distintos centros escolares, con posibilidades de desplegarse como una práctica educativa rica en experiencias y transferible.

**PALABRAS CLAVE:** recreos activos, actividad física, rutina de pensamiento, autonomía, Educación Primaria.

## **ABSTRACT**

This paper presents a proposal for active breaks as an educational strategy to promote physical activity, emotional well-being, and a more positive school life among elementary education students. Although it has not yet been implemented, it is presented in a detailed and structured manner, facilitating its potential future implementation.

The methodological approach leverages the "I see, I think, I wonder" thinking routine as a reflective strategy, allowing students to think, question, and improve their playground experience. In this sense, this space becomes another opportunity for educational work, giving students a voice and responsibility in the planning and implementation of activities.

This proposal has the advantage of balancing free play with more structured dynamics through a spatial organization that allows for a response to the diversity of schools. The flexible and adaptable design referred to in this model makes it possible to become an educational project in different schools, with the potential to be implemented as a transferable, experience-rich educational practice.

**KEYWORDS:** active breaks, physical activity, thinking routine, autonomy, elementary education.

## ÍNDICE

## PÁG

1.	Introducción .....	1
2.	Objetivos .....	2
3.	Justificación del Tema Elegido .....	3
4.	Fundamentación Teórica .....	5
4.1	¿Qué es la Actividad Física? .....	5
4.2	Actividad física y el Entorno Escolar.....	8
4.3	El recreo en el horario escolar.....	11
4.4	Los Recreos Activos.....	19
5.	Desarrollo de la Propuesta.....	22
5.1	Enfoque de la propuesta .....	22
5.2	Recogida de Información: Rutina de Pensamiento .....	23
5.3	Resultados de la rutina "Veo, Pienso, Me Pregunto" .....	28
5.3.1	Metodología de Análisis.....	28
5.4	Diseño de la Propuesta .....	31
5.4.1	Proceso de diseño .....	31
5.4.2	Organización y enfoque .....	32
5.4.3	Distribución y uso de espacios .....	35
5.4.4	Planificación de actividades .....	36
5.4.5	Uso y gestión de materiales.....	38
5.5	Implementación de la Propuesta .....	41

5.6 Evaluación de la Propuesta .....	46
5.7 Exposición de resultados .....	50
6. Conclusiones .....	54
7. Bibliografía y Referencias.....	57
8. Anexos.....	61

## ÍNDICE DE TABLAS

## PÁG

Tabla 1.....	7
Tabla 2.....	9
Tabla 3.....	12
Tabla 4.....	14
Tabla 5.....	15
Tabla 6.....	17
Tabla 7.....	18
Tabla 8.....	24
Tabla 9.....	34
Tabla 10.....	37
Tabla 11.....	39
Tabla 12.....	41
Tabla 13.....	43
Tabla 14.....	45

Tabla 15.....	47
Tabla 16.....	49

## **1. Introducción**

En la actualidad, el sedentarismo infantil y el exceso de peso se han convertido en una preocupación creciente para profesionales de la salud y la educación. Los resultados del estudio ALADINO 2023 muestran que más de un tercio de los niños de 6 a 9 años presentan exceso de peso, con una prevalencia del 36,1 %, repartida en un 20,2 % de sobrepeso y un 15,9 % de obesidad (AESAN, 2023). Este panorama evidencia la urgencia de promover hábitos saludables desde edades tempranas para prevenir problemas asociados a la salud física y emocional.

Los cambios en los estilos de vida, el aumento del uso de aparatos electrónicos y la reducción del tiempo que dedicamos a la práctica de la actividad física han afectado a los hábitos de actividad física de los niños y niñas de edad escolar. La escuela es fundamental en la formación de los alumnos y alumnas, ya que es un agente educador excepcional para fomentar estilos de vida activos y saludables.

El tiempo libre, en el horario escolar, se convierte en un marco apropiado para la ejecución del movimiento libre y del movimiento estructurado, constituyendo a su vez un marco natural lúdico y educativo para combatir el sedentarismo. Cuando los niños y las niñas llevan a cabo actividades que les gustan de verdad durante el tiempo libre no solo aumentan el nivel de la práctica de la actividad física, sino que también ayudan a mejorar su motivación, el bienestar, y la relación con los compañeros y las compañeras. El placer y el interés que el juego despierta son motores principales para fomentar hábitos saludables y para tener una formación integral, pues el movimiento que produce el juego da como resultado aprendizajes que se convierten en significativos, eficaces y perdurables.

En este contexto, los recreos activos surgen como una estrategia pedagógica que transforma el tiempo de descanso en una experiencia enriquecedora, donde el alumnado puede desarrollar competencias motrices, sociales y emocionales a través del juego y la actividad física.

Este Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo principal diseñar una propuesta de recreos activos para el alumnado de Educación Primaria, con la intención de aumentar su nivel de actividad física diaria, mejorar su bienestar general y contribuir a la creación de hábitos saludables desde la escuela.

## 2. Objetivos

En línea con el problema de sedentarismo infantil que se viene tratando y con la importancia de desarrollar hábitos de vida saludables desde la escuela, esta propuesta tiene como objetivo fundamental fomentar la actividad física durante el juego del recreo escolar a través de dinámicas inclusivas y cooperativas. Se pretende que el alumnado participe de forma autónoma, eligiendo actividades en función de sus intereses y motivaciones, no sólo fomentando el movimiento físico, sino además la convivencia e integración de todos los estudiantes. Por ello, se establecen los siguientes objetivos que marcarán el diseño y la implementación de la propuesta:

### *Objetivo general*

- Diseñar una propuesta de recreos activos que fomente la práctica regular de actividad física en el alumnado de Educación Primaria, impulsando su autonomía y protagonismo en la elección de juegos y dinámicas, con el fin de potenciar la motivación, la inclusión y la convivencia escolar.

### *Objetivos específicos*

- Garantizar la participación equitativa de todo el alumnado, eliminando posibles barreras que dificulten su integración.
- Promover la práctica regular de actividad física mediante actividades lúdicas adaptadas a diferentes niveles y preferencias.
- Fomentar habilidades sociales y emocionales como la cooperación, empatía y respeto a través de juegos colaborativos.
- Minimizar la competitividad, incentivando el trabajo en equipo y la diversión compartida.
- Potenciar la implicación del alumnado en la organización y elección de las actividades para aumentar su compromiso.
- Involucrar al profesorado y a la comunidad educativa en la supervisión y dinamización de los recreos, asegurando la continuidad y eficacia del programa.

### 3. Justificación del Tema Elegido

La elección de este Trabajo Fin de Grado surge de una combinación de motivaciones personales, académicas y profesionales. Como estudiante de la mención en Educación Física del Grado en Educación Primaria, me enfrenté a la imposibilidad de llevar a cabo una situación de aprendizaje práctica en un centro educativo; más que suponer una limitación, esta circunstancia se convirtió en una oportunidad para explorar nuevas vías de intervención pedagógica centradas en la implicación activa del alumnado.

Por lo tanto, decidí elaborar una propuesta innovadora que, sin tener que aplicarse directamente, se basa en el análisis y reflexión sobre las percepciones, intereses y necesidades que el alumnado podría tener respecto al recreo escolar, especialmente en un contexto donde la digitalización cada vez se abre más espacio y las largas semanas de sedentarismo que la pandemia del COVID-19 han propiciado, han contribuido a una gran pérdida de interés por el movimiento y la actividad física. partir de la aplicación teórica de la rutina de pensamiento "Veo, Pienso, Me Pregunto", se fomenta el pensamiento crítico y reflexivo, otorgando al alumnado un rol protagonista en la construcción de su propio "recreo ideal". De esta forma, se elabora una actividad física construida desde una perspectiva lúdica y significativa, además de visibilizar aspectos frecuentemente ignorados, como la inclusión, el uso del espacio y las dinámicas grupales. La escuela se reafirma como un lugar determinante para fomentar el bienestar físico y emocional, y el recreo activo constituye un modo de promover el movimiento, la desconexión y el desarrollo de los más y las más jóvenes.

Desde el punto de vista académico, este trabajo se encuentra estrechamente vinculado a diversas competencias del Grado en Educación Primaria, entre ellas:

- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto de forma individual como en colaboración con otros profesionales del centro.
- Crear y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad, promoviendo la igualdad de género, la equidad y el respeto a los derechos humanos.
- Fomentar la convivencia dentro y fuera del aula, gestionando conflictos de forma pacífica y estimulando el esfuerzo, la constancia y la autodisciplina en el alumnado.

- Reflexionar críticamente sobre las prácticas educativas con el fin de innovar y mejorar la labor docente, favoreciendo el aprendizaje autónomo y cooperativo.

Adicionalmente, esta propuesta contribuye al desarrollo de competencias transversales fundamentales para el ejercicio docente en la sociedad actual, como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la capacidad de adaptación a contextos diversos.

En definitiva, este TFG supone una apuesta por una educación más participativa, inclusiva y centrada en el alumnado, así como al mismo tiempo por una educación donde se considere el valor educativo del recreo y no solo la actividad física en su sentido más estricto, desde el disfrute, la autonomía y la corresponsabilidad. Considero que esta experiencia no solo me enriquece en mi futura formación docente, sino que también presenta una propuesta innovadora y replicable, un modelo para profesionales interesados en mejorar la calidad de los recreos escolares.

## **4. Fundamentación Teórica**

La actividad física es fundamental para el desarrollo integral de los niños en Educación Primaria, ya que aporta beneficios no solo a nivel físico, sino también emocional y social. La práctica regular de movimiento contribuye a mejorar la salud cardiovascular, la fuerza y la coordinación, al tiempo que favorece la autoestima, la regulación emocional y las habilidades sociales. En este sentido, el entorno escolar juega un papel crucial, siendo el recreo una de las principales oportunidades diarias para que el alumnado se active de forma espontánea y significativa.

No obstante, a pesar de su potencial, el recreo muchas veces no se aprovecha plenamente para fomentar hábitos saludables de actividad física. Por ello, este marco teórico aborda la importancia de la actividad física en la infancia, su estrecha relación con el entorno escolar, el papel específico del recreo dentro del horario lectivo y el concepto de recreos activos como una estrategia educativa para aumentar la participación y el disfrute en la práctica física diaria del alumnado.

### **4.1 ¿Qué es la Actividad Física?**

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía. Este concepto abarca una amplia gama de gestos y acciones, desde las más cotidianas, como caminar, subir escaleras o realizar tareas domésticas, hasta ejercicios estructurados como correr, nadar o practicar deportes. Generalmente, se clasifica según su intensidad, pudiendo variar desde niveles moderados hasta vigorosos, dependiendo del esfuerzo que suponga. Además, no está limitado a un contexto específico, ya que puede realizarse en entornos laborales, recreativos o domésticos, cubriendo múltiples esferas de la vida cotidiana. En esta línea, la actividad física se configura como un concepto amplio que puede abordarse desde diversas perspectivas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) define la actividad física como "cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que incrementa el gasto de energía", incluyendo actividades que van desde el ocio hasta el trabajo. En línea con esta definición, Sánchez Bañuelos (1996) subraya que "la actividad física puede considerarse cualquier movimiento corporal producido por la contracción muscular, que conduce a un

aumento sustancial del gasto energético". No obstante, estas definiciones pueden resultar limitadas si no se incluyen otras dimensiones clave de la actividad física. En este sentido, Devís (2000) amplía el concepto, al definirla como "cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos, que implica un gasto de energía y una experiencia personal, permitiendo la interacción con el entorno y con otras personas". Esta visión integral introduce tres dimensiones fundamentales: la biológica, la personal y la sociocultural, lo que sugiere que una comprensión completa de la actividad física debe englobar no solo su componente fisiológico, sino también sus implicaciones sociales y personales.

La práctica de la actividad física cobra especial relevancia en la infancia y la adolescencia, etapas en las que se asientan los hábitos físicos que más positivamente pueden influir en la salud de las niñas y los niños. De ahí la importancia de incentivar estos hábitos desde la infancia, dado que cuanto antes se establezcan, mejor será la salud en la vida adulta, evitando problemas como la obesidad, los trastornos de la conducta alimentaria o incluso enfermedades cardiovasculares (Gómez, 2015). En efecto, el sedentarismo infantil ha aumentado de forma considerable en estas últimas décadas; el uso constante de tecnologías como los videojuegos, móviles, ordenadores, es una de las explicaciones más plausibles de ello. La OMS (2019) define el sedentarismo como cualquier actividad realizada en estado de vigilia que implique un gasto energético igual o menor a 1,5 equivalentes metabólicos, es decir, actividades como sentarse o estar tumbado. Este estilo de vida sedentario se ha vuelto cada vez más habitual entre los niños, lo que pone de manifiesto la necesidad urgente de promover la actividad física en este grupo poblacional.

El impacto de la actividad física en el desarrollo integral de los niños y adolescentes ha sido ampliamente reconocido. UNICEF (2019) destaca que los beneficios de la actividad física (ver Tabla 1) van más allá del aspecto físico, afectando positivamente áreas como la salud mental y el rendimiento académico.

**Tabla 1**

*Beneficios de la actividad física*

<b>BENEFICIOS AF</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Fortalecimiento físico y prevención de enfermedades</b>	La actividad física regular favorece el desarrollo de huesos y músculos fuertes, mejora la salud cardiovascular y refuerza el sistema inmunológico. Previene enfermedades crónicas como obesidad, diabetes tipo 2 y afecciones cardíacas desde edades tempranas (Andersen et al., 2011).
<b>Bienestar mental</b>	Reduce estrés, ansiedad y depresión, mejorando la autoestima y la confianza. La liberación de endorfinas durante el ejercicio genera sensaciones de bienestar y felicidad (Biddle & Asare, 2011).
<b>Mejora del rendimiento académico</b>	Mejora la concentración, memoria y habilidades cognitivas, facilitando un aprendizaje más efectivo y fomentando hábitos de disciplina y perseverancia (Singh et al., 2012).
<b>Fomento de hábitos de vida saludables</b>	La participación desde la infancia promueve un estilo de vida activo que se mantiene en la adultez, aumentando la conciencia sobre alimentación equilibrada y cuidado personal (Telama et al., 2014).

*Fuente.* Elaboración propia basada en varios autores (2024)

En términos generales, la actividad física es necesaria para el desarrollo general y completo de las personas, sin distinción de edad. Debe formar parte de la rutina diaria en todos los contextos, ya que favorece la salud y el bienestar. Cabe destacar que, para generar esta actividad física siempre también es necesario prestar atención a la importancia de la dieta equilibrada, ya que ambas constituyen la base de un estilo de vida saludable.

El sobrepeso y la obesidad infantil constituyen un problema creciente a nivel mundial, especialmente en países desarrollados, asociados tanto al consumo elevado de alimentos

ultraprocesados como a la disminución de la actividad física, exacerbada por el uso de tecnologías digitales. Según Gómez (2024), un informe de la OMS Europa basado en el estudio COSI revela que el 29 % de niños entre 7 y 9 años presentan sobrepeso u obesidad, con países como España, Italia, Grecia y Portugal superando el 40 %. Esta tendencia es alarmante por su relación directa con riesgos de diabetes, enfermedades cardiovasculares y niveles elevados de colesterol. Por ello, resulta esencial abordar de manera integral la mejora de hábitos alimenticios junto con la incorporación de la actividad física en la rutina diaria de los niños.

De acuerdo con la OMS (2021), los niños y adolescentes deberían realizar cada día un mínimo de 60 minutos de práctica de actividad física vigorosa o moderada. Esta práctica habitual potencia el metabolismo, mejora la circulación sanguínea, refuerza el sistema inmunitario y previene muchas enfermedades crónicas. De esta manera, el afianzar la actividad física en la vida diaria de los niños es fundamental no solo para prevenir la obesidad, sino también para mejorar la calidad de vida en general.

#### **4.2 Actividad física y el Entorno Escolar**

La actividad física es un elemento clave en el proceso de desarrollo integral de las personas, y especialmente en un contexto social en el que la falta de ella y los problemas de salud derivados de los estilos de vida sedentarios han proliferado. Las instituciones educativas ocupan aquí un rol fundamental como medios de cambio, dado que se pueden convertir en un campo propicio para establecer hábitos de vida saludable desde la infancia. La escuela como principal ámbito de socialización y aprendizaje durante la infancia y la adolescencia es como un lugar de donde determinan el desarrollo físico, mental y social de niños y niñas y, por lo tanto, el desarrollo de individuos sanos que serán capaces de asumir el entorno.

En cuanto al marco normativo, tanto a nivel nacional como autonómico, la actividad física está contemplada como un elemento clave del currículo escolar. El Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, reconoce la importancia de fomentar un estilo de vida activo mediante la práctica regular de actividades físicas, deportivas y lúdicas, así como la adopción de hábitos saludables que favorezcan el bienestar integral del alumnado. Este decreto enfatiza la necesidad de interiorizar comportamientos que, además de beneficiar la salud individual, promuevan la cooperación y responsabilidad social durante la práctica motriz.

A nivel autonómico, el Decreto 38/2002, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, refuerza este enfoque, situando la actividad física como un pilar central en el currículo de Educación Primaria. Este marco destaca no solo la función de la actividad física en la adopción de estilos de vida saludables, sino también su papel en el desarrollo del autoconocimiento corporal, la gestión emocional y la resolución de conflictos en contextos motrices. Así, la Educación Física se concibe como una herramienta para fomentar el crecimiento integral del alumnado, incluyendo competencias emocionales y sociales.

No obstante, persisten disparidades en la distribución horaria de la Educación Física dentro del currículo, por lo tanto menor tiempo de actividad física. Por ejemplo, en Castilla y León se asignan 13,5 horas semanales a esta materia, cifra que, aunque considerable, es inferior a la dedicada a áreas como Lengua Castellana y Literatura o Matemáticas (ver Tabla 2). Esta asignación refleja una percepción errónea sobre la relevancia de la Educación Física en el desarrollo académico, viéndose a menudo como una asignatura secundaria o de menor prioridad, conocida coloquialmente como “la asignatura María” (Longo, 2023).

**Tabla 2**

*Horario lectivo de Educación Primaria*

ÁREAS	Total horas semana	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	5º curso	6º curso
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	11,5	2	2	2	2	2	1,5
CIENCIAS SOCIALES	11,5	2	2	2	2	2	1,5
EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL	6,5	1	1	1	1,5	1	1
MÚSICA Y DANZA	6,5	1	1	1	1	1,5	1
EDUCACIÓN FÍSICA	13,5	2	2,5	2	2,5	2	2,5
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	32	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5
LENGUA EXTRANJERA	16	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3
MATEMÁTICAS	28,5	5	5	5	4,5	4,5	4,5
EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS	1,5	--	--	--	--	--	1,5
RELIGIÓN / ATENCIÓN EDUCATIVA	7,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1
RECREO	15	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
TOTAL	150	25	25	25	25	25	25

*Fuente.* Tomado de Anexo V del Decreto 38/2022

La actividad física en el entorno escolar debe integrarse de forma transversal al currículo educativo para maximizar sus beneficios. Más allá de ofrecer clases de Educación Física de calidad, es fundamental que el movimiento esté presente en diversas áreas del aprendizaje, promoviendo así una visión holística de su relevancia en el desarrollo de los estudiantes. Según Gómez (2015), la escuela tiene un papel fundamental en la formación de hábitos saludables, y resulta esencial concienciar a los alumnos desde edades tempranas sobre los efectos positivos de la actividad física, fomentando comportamientos que contribuyen a su bienestar general.

Por otra parte, incluir momentos específicos de actividad física durante las clases, como los descansos activos, resulta una estrategia eficaz para mejorar tanto la salud física como el rendimiento académico. Estos descansos, definidos como pausas breves en las que se realizan actividades físicas (Martínez-López et al., 2018), pueden incorporarse sin afectar negativamente el tiempo dedicado al aprendizaje. De hecho, investigaciones sugieren que su implementación tiene el potencial de fortalecer las capacidades cognitivas de los alumnos (Contreras-Jordán et al., 2020).

La combinación de clases y descansos activos permite estimular aspectos como la atención, la creatividad y la resolución de problemas, al tiempo que mejora el bienestar emocional y fomenta la autoestima. Este enfoque, centrado en un aprendizaje más activo y saludable, refuerza el papel de las escuelas como espacios integrales para el desarrollo físico, mental y emocional de los estudiantes.

Atendiendo a una perspectiva ecológica, la Teoría Ecológica del Comportamiento de Bronfenbrenner (1979) nos da una propuesta de análisis para poder comprender cómo el ambiente escolar puede influir en el comportamiento de los niños en torno a la práctica de ejercicio físico. De esta manera, la teoría postula que el desarrollo infantil se da a través de una serie de sistemas que se encuentran interrelacionados y que enlazan desde la vida familiar al colegio y a la comunidad. En este sentido, el ambiente escolar puede tener una influencia importante en la práctica e implicación de los niños en la actividad física. Por ejemplo, la existencia de sitios de juego y actividad física en el recreo puede influir decisivamente en la motivación y la oportunidad de los niños para la práctica de hábitos saludables. Acceder a espacios seguros y apropiados puede conducir a la práctica y, en consecuencia, apoyar el desarrollo de los estudiantes.

En esa línea, la escuela, como estructura social educativa, es el escenario donde se debe adquirir de una manera adecuada la noción de los hábitos saludables, así como la posibilidad de encontrar un entorno propicio para la práctica del ejercicio físico. La interpretación social del aprendizaje de Albert Bandura (1987) avala este argumento al expresar que los niños aprenden observando e imitando a los adultos y a los pares de su entorno social. Los modelos de conductas a imitar, sobre todo los padres y los maestros, son determinantes para que los niños adopten comportamientos de una vida activa. De esta forma, los niños pueden imitar los comportamientos de sus figuras de referencia en la práctica de actividades físicas, lo que les ayudará a dar un salto a la importancia que tiene la actividad física dentro de su vida cotidiana.

Dado que los niños y adolescentes pasan una parte significativa de su tiempo en la escuela, este entorno se presenta como un lugar privilegiado para la adquisición de hábitos saludables. La escuela no debe ser vista únicamente como un espacio dedicado al aprendizaje académico, sino también como un contexto integral que promueve la salud física, mental y emocional de los estudiantes, favoreciendo su bienestar general y contribuyendo a la formación de generaciones saludables y activas.

#### **4.3 El recreo en el horario escolar**

El recreo escolar es un elemento esencial dentro de la jornada educativa, ya que no solo ofrece a los niños y niñas la oportunidad de descansar, sino que también contribuye significativamente a su desarrollo integral, a enormes dimensiones físicas, sociales, emocionales y cognitivas. Según la Real Academia Española (2024), el término "recreo" hace referencia a la suspensión de clases para descansar o jugar, pero su impacto en la educación va más allá de esta definición, pues constituye un espacio crucial para la recuperación física y mental de los estudiantes, lo que mejora su rendimiento académico posterior.

En términos normativos, de acuerdo con el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, el recreo tiene un tiempo asignado de 30 minutos al día, pudiendo repartir el tiempo de manera continua o en varias partes. Este tiempo, junto con las 25 horas semanales de clases, garantiza que los estudiantes tengan un descanso adecuado que permita su recuperación física y mental. La regulación del tiempo de recreo busca equilibrar el desarrollo académico con el

bienestar integral de los estudiantes, asegurando que estos puedan aprovechar al máximo tanto su tiempo de aprendizaje como de descanso.

Además se puede observar como este ocupa más de las horas que otro área (ver tabla 3), dando como total 15 horas semanales, 2 horas y media por cada curso.

**Tabla 3**

*Horario de Recreo de Educación Primaria*

ÁREAS	Total horas semana	1º curso	2º curso	3º curso	4º curso	5º curso	6º curso
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	11,5	2	2	2	2	2	1,5
CIENCIAS SOCIALES	11,5	2	2	2	2	2	1,5
EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL	6,5	1	1	1	1,5	1	1
MÚSICA Y DANZA	6,5	1	1	1	1	1,5	1
EDUCACIÓN FÍSICA	13,5	2	2,5	2	2,5	2	2,5
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	32	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5
LENGUA EXTRANJERA	16	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3
MATEMÁTICAS	28,5	5	5	5	4,5	4,5	4,5
EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS	1,5	--	--	--	--	--	1,5
RELIGIÓN / ATENCIÓN EDUCATIVA	7,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1
<b>RECREO</b>	<b>15</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>

*Fuente.* Tomado de Anexo V del Decreto 38/2022

Aunque el tema de la importancia del recreo ha generado discusión, Evans y Pellegrini (1997) proponen tres teorías principales sobre la necesidad de un período de descanso. Aunque no existe consenso sobre su validez, todas coinciden en que los estudiantes regresan del recreo más enfocados y dispuestos para aprender. Las teorías presentadas por Evans y Pellegrini son las siguientes:

- **Teoría de la energía sobrante:** Según esta teoría, cuando un niño permanece inmóvil por un largo tiempo, su energía se acumula, lo que genera inquietud y dificulta su concentración. El recreo les ofrece la oportunidad de liberar esa energía mediante actividades de juego y descanso, lo que ayuda a reducir esa tensión. Aunque algunos autores consideran esta teoría fisiológicamente cuestionable, muchos coinciden en que un período prolongado de inmovilidad puede aumentar la inquietud, lo que interrumpe la atención sostenida.
- **Teoría de la novedad:** Esta teoría sugiere que las actividades del aula pueden volverse monótonas y poco interesantes para los estudiantes, lo que los lleva a distraerse. El recreo introduce una novedad que les permite desconectar momentáneamente y, al regresar a las clases, retomar mejor las actividades rutinarias del aula.
- **Hipótesis de la madurez:** Esta hipótesis sostiene que los estudiantes aprenden mejor cuando se distribuye el tiempo de estudio en intervalos. En este sentido, el recreo actúa como un descanso que facilita la adquisición y asimilación de conocimientos cuando los niños regresan a sus tareas académicas.

El recreo escolar es fundamental para el bienestar de los estudiantes, y su importancia radica en los múltiples beneficios que les ofrece en términos de desarrollo físico, social, emocional y cognitivo (ver Tabla 4). A través de un tiempo destinado al esparcimiento, los niños no solo descansan, sino que también experimentan un momento clave para su bienestar general.

**Tabla 4**

*Beneficios del recreo escolar*

<b>BENEFICIOS RE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Recuperación Física y Mental</b>	El recreo proporciona a los estudiantes un tiempo para relajarse, lo que les permite recuperar energías tanto a nivel físico como mental. Este descanso es fundamental para evitar el agotamiento, reduciendo la fatiga acumulada durante las actividades académicas, lo que mejora la concentración y el rendimiento académico posterior (Pellegrini & Bohn, 2005).
<b>Mejora del Rendimiento Académico y Estimulación Cognitiva</b>	Diversos estudios como Martens (1987) y Etnier et al. (1997), han demostrado que la actividad física, incluyendo el tiempo de recreo, no solo no disminuye el rendimiento académico, sino que lo mejora. Martens observó que dedicar una parte significativa del día escolar a actividades como la educación física, arte y música, incrementaba el vigor físico y mejoraba las actitudes y calificaciones de los estudiantes. Además, Etnier et al. confirmaron que el ejercicio potencia la concentración y la capacidad cognitiva, actuando como un "reseteo mental" que reduce el estrés y mejora la capacidad de los estudiantes para enfrentar las lecciones posteriores con mayor atención.
<b>Desarrollo de Habilidades Sociales</b>	Durante el recreo, los estudiantes tienen la oportunidad de interactuar libremente con sus compañeros, lo que facilita la adquisición de competencias sociales clave. A través del juego y la colaboración en actividades grupales, los niños desarrollan habilidades como la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos. Estos aspectos son fundamentales para su integración social y su desarrollo emocional.
<b>Fomento de la Actividad Física y la Salud</b>	El recreo es uno de los momentos más importantes para que los niños realicen actividad física. Según estudios de Kraft (1989), un alto porcentaje de tiempo del recreo se dedica a juegos activos, que no solo fomenta la salud física, sino que también ayuda a combatir el sedentarismo. La actividad física durante el recreo favorece el desarrollo de la coordinación motora, el fortalecimiento muscular y la mejora de la salud cardiovascular de los estudiantes.
<b>Fomento de la Creatividad y la Imaginación</b>	El recreo también es un espacio crucial para la creatividad. En un ambiente menos estructurado que el aula, los estudiantes pueden participar en actividades espontáneas que estimulan su imaginación. Jugar libremente, inventar juegos o interactuar de formas no planificadas permite a los niños desarrollar sus habilidades creativas, una competencia clave en su desarrollo cognitivo y personal.
<b>Reducción del Estrés</b>	El recreo actúa como una válvula de escape para liberar el estrés generado por las exigencias académicas. Este tiempo libre tiene un efecto positivo en el bienestar emocional de los estudiantes, ayudándoles a gestionar la ansiedad y promoviendo un mejor equilibrio emocional. Un recreo bien gestionado puede mejorar significativamente el estado de ánimo de los estudiantes, lo que impacta positivamente en su disposición hacia el aprendizaje.
<b>Desarrollo de la Autonomía y la Toma de Decisiones</b>	En el recreo, los niños toman decisiones de forma autónoma, desde elegir con quién jugar hasta decidir cómo organizar sus actividades. Esta capacidad de tomar decisiones es esencial para el desarrollo de su independencia y su habilidad para gestionar sus propias experiencias de forma responsable.
<b>Prevención de Problemas de Comportamiento</b>	Los recreos también ofrecen un espacio para que los maestros y educadores observen el comportamiento social de los estudiantes, lo que les permite identificar potenciales conflictos o problemas emocionales. Este tiempo brinda la oportunidad de intervenir a tiempo y orientar el desarrollo emocional y social de los estudiantes (Hartle et al., 1994).

*Fuente.* Elaboración propia basada en varios autores (2024)

Aunque el recreo es reconocido por sus múltiples beneficios en el desarrollo físico, social y cognitivo de los niños, también presenta varios desafíos y preocupaciones que pueden afectar su efectividad (ver Tabla 5).

**Tabla 5**

*Desafíos del recreo escolar*

DESAFIOS RE	DESCRIPCIÓN
<b>Seguridad y Supervisión</b>	<p>Durante el recreo, los niños realizan actividades físicas que pueden provocar accidentes como caídas, golpes o lesiones. Por eso, es fundamental que haya una supervisión constante por parte de docentes, monitores u otro personal encargado.</p> <p>Esta vigilancia no solo permite prevenir accidentes, sino también intervenir rápidamente ante conductas inapropiadas o peligrosas, como el bullying o el abuso físico. Además, es importante cuidar la seguridad emocional de los estudiantes, prestando atención a situaciones de exclusión o conflictos sociales. En resumen, el recreo debe ser un espacio de esparcimiento seguro, tanto física como emocionalmente.</p>
<b>Conflictos Sociales</b>	<p>Durante el recreo pueden surgir conflictos entre los estudiantes debido a disputas por juegos, reglas o acceso a recursos. Estas situaciones, si no se manejan bien, pueden escalar y afectar la convivencia. Además, las dinámicas de poder pueden generar exclusión, acoso o intimidación. Por ello, es clave que los educadores cuenten con habilidades de mediación y actúen a tiempo. También es fundamental enseñar a los niños estrategias pacíficas de resolución de conflictos para fomentar un ambiente respetuoso y armonioso.</p>
<b>Espacios Inadecuados y Monopolización de Actividades</b>	<p>En algunas escuelas, los espacios de recreo son reducidos, mal diseñados o carecen del equipamiento necesario, lo que limita una experiencia recreativa saludable. La falta de zonas verdes, sombra o variedad en las instalaciones restringe las opciones de juego. Además, el dominio de deportes como el fútbol y el baloncesto ocupa la mayor parte del espacio, dificultando la inclusión de otras actividades. Esto puede excluir a estudiantes con diferentes intereses y reducir sus oportunidades de socializar y participar activamente. Promover una mayor diversidad de juegos es clave para una experiencia más inclusiva durante el recreo.</p>
<b>Sedentarismo y Falta de Actividad Física</b>	<p>Aunque el recreo está pensado como un momento para la actividad física, muchos niños lo pasan de forma sedentaria por falta de ideas o de habilidades para participar en los juegos disponibles. Esta inactividad puede deberse a la escasez de opciones o a la exclusión de quienes no se sienten capaces de unirse a ciertas actividades. Para combatir el sedentarismo, es clave que las escuelas ofrezcan una variedad de juegos accesibles y adaptados a todos los intereses y capacidades. Fomentar recreos activos contribuye a una vida más saludable y a una mayor inclusión entre los estudiantes.</p>

*Fuente.* Elaboración propia (2024)

Por lo que, el recreo constituye un espacio educativo esencial en el que convergen diversos aspectos psicomotores y socioafectivos que influyen directamente en el aprendizaje y en la formación de la personalidad infantil. Por ello, no debe ser considerado un simple tiempo de descanso, sino una oportunidad para generar situaciones enriquecedoras de aprendizaje. Como docentes, es fundamental promover la actividad física durante el recreo, teniendo en cuenta aquello con lo que beneficia a los niños y los factores a tener en cuenta.

Es cierto, que no sólo existe un tipo de recreo, por lo que las instituciones educativas son las que determinan el que desean implementar en los alumnos; en la mayoría de centros educativos españoles se sigue utilizando el recreo libre, aunque en otras zonas como Reino Unido o algunas en América del Sur, como México, intentan incentivar otra práctica pedagógica como es el recreo dirigido.

Según García Arias (2018), se deben elegir según las características y edades del alumno, existiendo así tres tipos principales de recreo: libre o vigilado, dirigido y dinámico (ver Tabla 6), que algunos autores consideran fases, mientras que otros los ven como tipos.

**Tabla 6***Tipos principales de recreo*

<b>TIPOS DE RECREO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Recreo libre o vigilado</b>	El más común. En este tipo, los docentes actúan como vigilantes y mediadores de la convivencia, resolviendo conflictos y asegurando la seguridad de los estudiantes. Las actividades son libres y los propios alumnos eligen qué hacer y con quién, lo que puede llevar a la separación del grupo según intereses y afinidades, así como otros factores socioculturales.
<b>Recreo dirigido</b>	El profesorado organiza y planifica actividades con el objetivo de fomentar el aprendizaje y el disfrute, al mismo tiempo que promueve habilidades sociales y emocionales como la integración y la convivencia. En este enfoque, los docentes establecen las actividades que los estudiantes deben realizar, proporcionando un espacio para la expresión y el desarrollo personal.
<b>Recreo dinámico</b>	Ofrece a los estudiantes una variedad de actividades para elegir, brindándoles mayor libertad de acción. Este tipo de recreo busca favorecer la convivencia entre los alumnos y mejorar las relaciones profesor-alumno, especialmente cuando los docentes intervienen ocasionalmente. En este caso, el papel del profesorado pasa a un segundo plano, otorgando más protagonismo a los estudiantes y al espacio donde se realizan las actividades.

*Fuente.* Elaboración propia basada en García-Arias (2018)

En cuanto al recreo libre y el recreo dirigido se establece una comparativa, según García Arias (2018), en la que podemos observar los aspectos positivos y negativos de ambos recreos (ver tabla 7).

**Tabla 7***Ventajas y desventajas entre recreo libre y recreo dirigido*

	<b>R. LIBRE</b>	<b>R. DIRIGIDO</b>
<b>Ventajas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre elección de compañeros.</li> <li>- Fortalecen amistades y relaciones interpersonales.</li> <li>- Promueve la autonomía y la creatividad.</li> <li>- Mejora la cooperación en contextos competitivos.</li> <li>- No dependen de un adulto para la organización.</li> <li>- Fomenta la resolución autónoma de conflictos.</li> <li>- Facilita un aprendizaje espontáneo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorece el conocimiento mutuo.</li> <li>- Promueve la participación e integración de todos.</li> <li>- Fomenta la cooperación y colaboración.</li> <li>- Aumenta el éxito al incluir actividades no competitivas.</li> <li>- Garantiza la participación sin exclusiones.</li> <li>- Conocen otro tipo de actividades no habituales.</li> </ul>
<b>Desventajas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puede ser excluyente al permitir elegir compañeros de juego.</li> <li>- Genera más conflictos al no estar dirigido por docentes.</li> <li>- Fomenta una competitividad que puede no ser saludable.</li> <li>- La resolución autónoma de conflictos puede derivar en enfrentamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pierde la relación espontánea al jugar con compañeros asignados.</li> <li>- Restringe la libertad de elección.</li> <li>- Requiere dependencia del adulto para llevar a cabo la actividad y resolver conflictos.</li> </ul>

*Fuente.* Elaboración propia basada en García-Arias (2018)

Aunque es cierto que atendiendo a esta comparativa, los recreos dirigidos fomentan la inclusión y participación, pero limitan aspectos como la libertad de elección, las relaciones espontáneas, la competitividad sana y la resolución autónoma de conflictos. Una opción equilibrada podría ser alternar ambos enfoques, por lo que se establecen dos modos:

- *Zonas separadas en el mismo día:* Un área para recreo dirigido y otra para recreo libre, con participación voluntaria u organizada por el profesorado.
- *Días alternos:* Un día con actividades dirigidas obligatorias y otro con recreo libre, prestando atención a la inclusión de alumnos en riesgo de exclusión.

#### 4.4 Los Recreos Activos

El concepto de Recreos Activos, también conocidos como recreos dirigidos, hace referencia a la planificación de actividades físicas y sociales durante el tiempo de recreo escolar, con el objetivo de transformar este período en una oportunidad educativa que favorezca el bienestar físico, social y emocional de los estudiantes. Según García Arias (2018), estas actividades, que pueden incluir juegos y deportes, pueden ser dirigidas por los docentes o semidirigidas, involucrando también la participación activa de los alumnos. De esta manera, se promueven hábitos saludables, una convivencia adecuada y el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y sociales. Por otro lado, Burción (2015) considera que los recreos activos son actividades organizadas por el equipo docente para ser realizadas simultáneamente por los estudiantes, con el fin de generar experiencias positivas de enseñanza-aprendizaje y fortalecer la convivencia escolar.

Este enfoque se basa en teorías psicológicas y educativas, como la *Teoría de la Autodeterminación* de Deci y Ryan (2000), que sugiere que las personas participan más en actividades cuando tienen control sobre ellas y las consideran placenteras. En este contexto, los recreos activos permiten a los estudiantes elegir actividades que disfrutan, lo que aumenta su motivación intrínseca y fomenta la práctica regular de actividad física. Asimismo, la *Teoría de la Motivación en la Actividad Física* de Vallerand (1997) explica cómo las recompensas intrínsecas (placer y disfrute) y extrínsecas (recompensas externas) influyen en la participación de los niños en actividades físicas.

Garrido Gistau (2022), al analizar diversos estudios sobre recreos activos, señala que, la creciente preocupación por la obesidad infantil y la baja realización de actividad física entre los niños, hacen a los recreos activos una excelente oportunidad para fomentar el ejercicio físico durante los recreos escolares, obteniendo resultados especialmente positivos entre los estudiantes más sedentarios. Además, varias propuestas, surgen por la detención de necesidades de mejora durante los recreos, como las anteriormente citadas y los problemas de convivencia durante los juegos, los desayunos poco saludables...

En cuanto a los objetivos específicos de los recreos activos, estos buscan crear un entorno que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes, enfocándose en tres áreas clave: la actividad física, la convivencia social y el bienestar emocional. A través de actividades planificadas, se

fomenta el desarrollo motriz y se contribuye al bienestar físico general de los alumnos. Estas actividades también promueven la cooperación, el respeto y la solidaridad entre los estudiantes, aspectos esenciales para una convivencia social armoniosa. Además, los recreos activos proporcionan un espacio donde los estudiantes pueden expresarse libremente y trabajar en su identidad personal, favoreciendo el desarrollo de habilidades emocionales como la autoestima y la autorregulación emocional. Esto les permite enfrentar de manera más efectiva los desafíos sociales y académicos, promoviendo su crecimiento emocional.

Según Manteca y Jiménez (2016), la implementación exitosa de los recreos activos requiere cumplir con varias metas fundamentales:

- Optimización del tiempo y espacio disponible: Es crucial asegurar que los tiempos y los espacios de recreo se utilicen de manera eficiente, permitiendo a los estudiantes participar activamente sin perder tiempo valioso.
- Mejorar las zonas existentes: Las áreas de recreo deben ser atractivas y funcionales, adaptándose a las necesidades de los estudiantes y fomentando la participación.
- Ofrecer seguridad: Es fundamental que los materiales y objetos utilizados sean seguros, evitando cualquier riesgo para los estudiantes.
- Implicar a toda la comunidad escolar: La colaboración entre docentes, estudiantes, familias y otros miembros de la comunidad educativa es esencial para el éxito de los recreos activos, creando un ambiente inclusivo donde todos los estudiantes se sientan parte activa del proceso.

Para cumplir con estos objetivos, las actividades deben ser inclusivas y variadas, presentando actividades en grupo, deportes alternativos, actividades creativas y expresivas (danza o teatro improvisado) y juegos adaptados para alumnado con necesidades educativas especiales. Según el gobierno de México (2011), hay que combinar actividades competitivas con otras más recreativas y lúdicas en función de las elecciones que puedan resultarles estimulantes para los estudiantes. La inclusión es un punto clave a tener en cuenta, al igual que lograr actividades accesibles para el alumnado en general y para el alumnado con capacidades especiales, ayudando a facilitar la integración y la cooperación del grupo.

Finalmente, los recreos activos deben consolidarse a lo largo del curso escolar. Algunos centros, aunque sí que realizan actividades puntuales y aisladas referidas a hábitos saludables, resulta importante que el proyecto esté presente continuamente, de manera que se puedan reforzar los aprendizajes que se van produciendo en relación a hábitos saludables y se establezca una rutina que los alumnos puedan ir incorporando a su práctica día a día. De esta forma, se afianza la práctica de actividad física y de sociabilización en los niños y se va contribuyendo al desarrollo integral de los alumnos que participan en el programa.

## **5. Desarrollo de la Propuesta**

La presente propuesta se basa en un diseño participativo que involucra activamente al alumnado desde 1° hasta 6° de Educación Primaria en el proceso de mejora y diseño de sus recreos. La metodología adoptada combina técnicas de observación, reflexión crítica y acción, utilizando la rutina de pensamiento “Veo, Pienso, Me Pregunto” como principal herramienta para recoger información cualitativa sobre las percepciones, intereses y necesidades de los niños y niñas en relación a su tiempo de recreo.

### **5.1 Enfoque de la propuesta**

La propuesta adopta un enfoque participativo que coloca al alumnado como protagonista en el diseño y desarrollo de sus recreos, adaptando las actividades a sus intereses y necesidades reales. Se parte de la idea de que la motivación y el compromiso de los estudiantes aumentan cuando se les escucha y se les permite influir en las decisiones que afectan su entorno.

Mediante una metodología activa, los alumnos participan no solo en la planificación, sino también en la reflexión sobre cómo las actividades afectan su bienestar, nivel de actividad física y convivencia. Para ello, se utiliza la rutina de pensamiento “Veo, Pienso, Me Pregunto”, que facilita una observación crítica y la identificación de áreas de mejora, promoviendo la autonomía y creatividad de los niños.

El diseño es flexible y adaptable, permitiendo que el estudiante tenga la oportunidad de elegir, modificar o anular actividades a su gustos e intereses ayudando así a que esté más involucrado y se comprometa con las actividades. De esta forma se puede asegurar también un entorno inclusivo y justo con la igualdad, la participación y la integración del alumnado que tiene necesidades educativas específicas para lo cual se desarrollan actividades adaptadas para lograr el respeto y la cooperación. De este modo, el recreo se entiende como un espacio educativo donde se desarrollan aprendizajes sociales y emocionales: la regulación de las emociones, la práctica de la resolución pacífica de los conflictos y la convivencia pacífica mediante la utilización de dinámicas de comunicación, empatía, y la puesta en práctica de los valores del respeto, la cooperación y el diálogo.

## **5.2 Recogida de Información: Rutina de Pensamiento**

La etapa de la recogida de información se convierte en un elemento clave en la presente propuesta, ya que su objetivo principal es comprender a fondo las percepciones, preferencias y expectativas del alumnado respecto al recreo escolar. La eficacia del diseño dependerá, por tanto, de la facilidad de adecuación a las necesidades reales de los estudiantes, por lo que se torna necesario el propiciar la integración de sus voces desde el mismo inicio del proceso.

Para llevar a cabo esta recopilación se utilizará la rutina de pensamiento denominada “Veo, Pienso, Me Pregunto”, la cual no solo facilita la identificación de intereses y deseos del alumnado, sino que además promueve la reflexión crítica y la participación activa en el diseño del recreo. Esta rutina permite acceder a una comprensión más profunda del entorno escolar a través de la observación, la interpretación personal y la formulación de preguntas significativas.

Las respuestas serán recogidas a partir de los escritos elaborados por los propios niños y niñas, quienes completarán la rutina de forma individual y adaptada a su nivel de desarrollo cognitivo y lingüístico. En los cursos inferiores, donde el nivel lector y escritor es más básico, se emplearán formatos visuales, frases incompletas o pictogramas, los cuales podrán ser completados con apoyo cuando sea necesario. Este enfoque inclusivo garantiza que todos los estudiantes, independientemente de su curso o competencia, puedan expresarse y sentirse partícipes del proceso.

Dado que la cantidad de información a recabar en cada fase del proceso es considerable, especialmente en los niveles educativos inferiores, se ha optado por distribuir dichas fases en momentos temporales diferenciados. Para ello, se prevé iniciar el desarrollo del proceso aproximadamente un mes después del comienzo del curso escolar, una vez que el alumnado haya tenido tiempo suficiente para familiarizarse con la dinámica del centro y sus rutinas de recreo.

Cada fase del proceso se llevará a cabo en días alternos de una misma semana (concretamente los lunes, miércoles y viernes), en una franja posterior al recreo. De este modo, se pretende que las experiencias vividas durante el tiempo de juego estén frescas en la memoria inmediata del alumnado, facilitando así una reflexión más rica, contextualizada y significativa.

Esta secuenciación (ver tabla 8) no solo contribuye a una mejor asimilación de las propuestas, sino que permite que el profesorado acompañe cada etapa de forma más efectiva, ajustando las dinámicas según las necesidades que se vayan observando en el grupo.

**Tabla 8**

*Cronograma de recogida de información*

<b>FASE DE LA RUTINA</b>	<b>MOMENTO DE RECOGIDA</b>	<b>Información</b>
Fase 1: Veo	Lunes (después del recreo)	Observación directa de lo que ocurre en el recreo
Fase 2: Pienso	Miércoles (después del recreo)	Reflexión personal, fomentando pensamiento crítico
Fase 3: Me pregunto	Viernes (después del recreo)	Formulación de preguntas

*Fuente.* Elaboración propia (2025)

Además de esta rutina estructurada, se contempla la posibilidad de complementar la recogida de información con diálogos, conversaciones espontáneas o actividades grupales, especialmente en los niveles más bajos, con el fin de enriquecer la comprensión de sus necesidades y asegurar que todas las voces sean escuchadas. De este modo, se favorece la participación activa del alumnado en la vida escolar, permitiéndoles aportar ideas y propuestas sobre un espacio que les pertenece y en el que desarrollan una parte importante de su socialización y bienestar.

### Fase "Veo"

En esta primera fase de la rutina, los estudiantes se centran exclusivamente en observar y describir lo que ocurre durante sus recreos actuales, evitando emitir juicios o reflexiones

personales. El propósito fundamental es que los niños y niñas identifiquen de manera objetiva las actividades, interacciones y el ambiente general que caracterizan su tiempo de recreo, sin incluir opiniones ni interpretaciones subjetivas. Se les invita a ser observadores atentos de las dinámicas que se desarrollan, tales como las actividades realizadas, las formas de interacción entre compañeros y la distribución espacial en el patio.

Para facilitar esta observación, se proporcionará a los estudiantes una tabla (ver anexo I) estructurada con preguntas concretas que deberán responder mediante dibujos o textos, según su nivel de desarrollo. Las preguntas que componen la tabla son las siguientes:

- ¿Qué juegos o actividades hay?
- ¿Cuántos niños participan?
- ¿Cómo juegan? ¿Solos? ¿En pareja? ¿En grupo?
- ¿Dónde están jugando?
- ¿Todos participan?
- Otros comentarios

Esta tabla servirá como herramienta principal para que los niños y niñas registren sus observaciones sobre lo que realmente ven en el patio durante el recreo. La inclusión del apartado “Otros comentarios” permite que expresen libremente cualquier aspecto adicional que consideren importante, sin limitarse únicamente a las preguntas formuladas, favoreciendo así una recogida de información más completa y abierta.

Esta fase está diseñada específicamente para que los alumnos y alumnas tomen conciencia de su entorno desde una mirada crítica y atenta, identificando patrones de comportamiento, dinámicas grupales y posibles situaciones de desigualdad o exclusión. Asimismo, la observación también se constituye en un punto de partida importante para saber cómo viven y cómo perciben los propios estudiantes su recreo (y lo que, una vez más, será el punto de partida para que, posteriormente, se formulen las propuestas en función de sus propias necesidades).

### Fase "Pienso"

Una vez que los estudiantes han observado y descrito de manera objetiva su recreo actual, la siguiente fase de la rutina invita a la reflexión, sobre cómo les gustaría que ese tiempo de recreo fuera diferente. Esta etapa busca fomentar la creatividad, la autonomía y la capacidad propositiva de los niños y niñas, permitiéndoles convertirse en agentes activos en el diseño de un entorno de recreo más satisfactorio y adaptado a sus intereses y necesidades.

Para facilitar esta reflexión, se les proporcionará una nueva tabla (ver anexo II) con preguntas específicas que les ayudarán a expresar sus opiniones y deseos de manera clara y ordenada. Las preguntas están orientadas a distintos aspectos del recreo, tales como las actividades, la organización del tiempo, los espacios y materiales, y la convivencia entre compañeros:

- ¿Qué juegos o actividades nuevas te gustaría?
- ¿Cuándo te gustaría hacer estas actividades? ¿Al principio, en la mitad o al final?
- ¿Cómo te gustaría que fueran los espacios del recreo?
- ¿Qué materiales o recursos te gustaría tener disponibles?
- ¿Por qué quieres cambiarlo?
- Otros comentarios

Esta tabla ofrece un espacio estructurado para que los estudiantes puedan expresar libremente sus propuestas, sin limitarse solo a las preguntas planteadas, gracias al apartado de “Otros comentarios”. De esta manera, se fomenta la expresión de ideas originales y diversas que enriquezcan el diseño del recreo.

No solamente se pretende que surjan nuevas ideas, sino también que se sientan empoderados como agentes de cambio, expresan qué prefieren. Al poder hacerlo, los estudiantes de forma natural se sienten escuchados y valorados, lo que repercute en una mayor implicación y sentido de pertenencia. Este paso fortalece la autonomía al favorecer la construcción de un recreo que no solo responde a los intereses, sino también a las necesidades sociales y emocionales.

### Fase "Me Pregunto"

La tercera fase de la rutina de pensamiento, “Me Pregunto”, tiene como finalidad promover en el alumnado una actitud proactiva y responsable respecto a la mejora del recreo. En este

momento, los estudiantes dejan de centrarse en lo que observan o desean, para comenzar a reflexionar sobre el papel que ellos mismos pueden desempeñar en la transformación de su entorno. Se busca que asuman un rol activo y consciente como agentes de cambio, reconociendo que sus acciones individuales tienen un impacto directo en la calidad del tiempo de recreo compartido.

La pregunta central que guía esta fase es: “¿Qué puedo hacer yo para cambiarlo?”, donde se pretende que los niños y niñas tomen conciencia de su capacidad para hacer que la situación, que a menudo puede ser personalista, mejore en su propio provecho y en el del grupo. En esta reflexión, ya empezarán a pensar en acciones concretas, actitudes positivas y formas de comunicación que irán en la dirección de un contar mejor el recreo, un recreo más igualitario, más justo y más divertido.

Para facilitar esta reflexión, se propone una tabla (ver anexo III) con preguntas orientadas a la acción, que el alumnado podrá completar escribiendo o dibujando, según su nivel:

- ¿Qué puedo hacer para que nadie se quede solo o excluido?
- ¿Cómo puedo ayudar a que todos se diviertan más durante el recreo?
- ¿Cómo puedo invitar a otros compañeros a jugar conmigo de forma respetuosa?
- Otros comentarios o ideas.

Este formato guiado permite a los estudiantes pensar de forma concreta sobre sus propias posibilidades de actuación, promoviendo el desarrollo de habilidades sociales, de comunicación y de resolución de conflictos. Además, el apartado de “Otros comentarios” les ofrece la posibilidad de compartir ideas adicionales que no se contemplan en las preguntas anteriores, fomentando así la libertad de expresión.

La fase "Me Pregunto" tiene una función determinante en el proceso, pues no solo implica que el alumnado registre sus respuestas y sea parte de la propuesta, sino que, además, se propicia la construcción de una cultura escolar participativa y colaborativa y, a través de esta reflexión y autoevaluación, los niños y niñas ven que son agentes de cambio y que, desde su propia conducta diaria, pueden ayudar a construir un recreo con más sentido, justo y respetuoso.

### **5.3 Resultados de la rutina "Veó, Pienso, Me Pregunto"**

Una vez completada la rutina, se sistematizarán los resultados en tres apartados, que servirán de base para el diseño de la propuesta de intervención. Estos resultados recogerán observaciones comunes, deseos expresados por el alumnado y compromisos individuales asumidos, ofreciendo una visión integral del recreo desde la perspectiva de los propios niños y niñas.

#### **5.3.1 Metodología de Análisis**

Con el fin de garantizar la rigurosidad del proceso de análisis, se empleará una metodología cualitativa apoyada en una tabla de codificación que permitirá organizar, categorizar y comparar las respuestas del alumnado por niveles educativos (de 1º a 6º de Educación Primaria) y por cada una de las fases de la rutina.

Cada docente o responsable del proyecto podrá utilizar estos instrumentos como guía de observación, análisis y reflexión compartida. Esta herramienta facilitará la elaboración de conclusiones pedagógicas significativas, que orienten las decisiones sobre la organización de los recreos y la selección de actividades.

#### Fase "Veó"

La fase "Veó" constituye el primer momento de análisis dentro de la rutina de pensamiento, centrado en la observación objetiva del recreo escolar tal y como se desarrolla actualmente. El objetivo de esta etapa es identificar, sin emitir juicios de valor, los patrones de comportamiento, dinámicas grupales y formas de ocupación del espacio que predominan en los distintos niveles educativos.

Para tal finalidad, se utiliza una matriz de observación (anexo IV) que sistematiza la información obtenida por cursos, con el objetivo de llevar a cabo un análisis comparativo más exhaustivo entre los diferentes ciclos de Educación Primaria. Esta contempla una serie de ítems, y de esta forma, se ordena las observaciones y se llega a analizar los elementos particulares del tiempo del recreo escolar:

- Actividades observadas durante el recreo (juegos predominantes, actividades libres o dirigidas).
- Número aproximado de participantes en cada actividad.
- Tipo de organización (si las actividades son grupales, por parejas, individuales, etc.).
- Zonas del patio o espacios utilizados.
- Nivel de inclusión observado (interacción entre grupos, integración de alumnado diverso, participación equitativa).

Además de las anotaciones que lleva a cabo el alumnado, esta fase permite añadir las anotaciones que realiza el profesorado o personal de apoyo para enriquecer el análisis y aportar una contraposición a los datos que verifica su validez. Los datos que se obtienen en esta fase son un pilar básico para entender cuál es la realidad actualmente del recreo tal y como la viven las personas que lo transitan en su cotidianidad. El análisis de los hallazgos permitirá detectar desequilibrios, espacios infrautilizados, la necesidad de diversificar actividades, etc., y son importantes para el diseño de una intervención que propicie recreos más inclusivos, dinámicos, a la vez que diversificados con los intereses del alumnado.

### Fase “Pienso”

La fase “Pienso” corresponde al segundo momento de la rutina de pensamiento y tiene como objetivo que el alumnado reflexione de manera personal y crítica sobre cómo les gustaría que fuera su recreo ideal. A diferencia de la fase anterior, centrada en la observación objetiva, esta etapa promueve la expresión de deseos, intereses y necesidades relacionadas con el tiempo de descanso y ocio escolar.

La reflexión anterior permite recoger información de carácter cualitativo que nos permitirá ver cuáles son las expectativas del alumnado y de este modo fundamentar propuestas ajustadas a sus verdaderas motivaciones. La oportunidad que se les ofrece para compartir sus experiencias, en el marco de un espacio mentalmente estructurado, también favorece su participación directa en lograr una condición de mejora del entorno escolar.

Para organizar y analizar estas aportaciones, se emplea una tabla (ver anexo V) de recogida de datos que sistematiza las ideas expresadas por los estudiantes, agrupándolas por curso y en torno a los siguientes ítems clave:

- Actividades deseadas, los juegos o dinámicas que les gustaría incluir en el recreo y que actualmente no se practican.
- La organización del tiempo, sus preferencias sobre la duración del recreo o la secuencia de actividades (inicio, mitad o final del descanso).
- Espacios y materiales, sugerencias de mejora en el uso de los espacios disponibles y materiales que consideran necesarios para disfrutar más del recreo.
- Propuestas de mejora de la convivencia, ideas para favorecer la inclusión, mejorar la interacción entre compañeros y evitar situaciones de exclusión.

Los datos obtenidos en esta fase presentan una perspectiva bastante extensa sobre el recreo deseado por el alumnado y son constitutivas de uno de los ejes principales para la elaboración de una propuesta de intervención con arreglo a sus intereses reales. Esto va a permitir identificar tendencias y demandas recurrentes, como también la idoneidad de incluir nuevas dinámicas, espacios y materiales que puedan enriquecer la vivencia del recreo desde una perspectiva participativa, inclusiva y motivadora.

### Fase “Me pregunto”

La fase “Me Pregunto” es el tercer y último momento de la rutina de pensamiento y tiene como propósito favorecer en el alumnado una reflexión activa dirigida a mejorar el recreo a partir de su actitud y conducta. La finalidad de esta fase es conseguir que el alumnado formule preguntas que les lleven a pensar en una serie de acciones concretas a favor de una buena convivencia inclusiva y participativa durante el tiempo de ocio en el centro escolar.

Para sistematizar las contribuciones ese emplea una tabla (ver anexo VI) que recoge las respuestas agrupadas por cursos para permitir un análisis comparado y exhaustivo de las propuestas y compromisos que realiza cada grupo. La tabla recoge las respuestas y propuestas del alumnado mediante los ítems fundamentales que establecimos en relación con la mejora del recreo de la siguiente forma:

- Acciones individuales para fomentar la inclusión y la diversión: conductas que cada niño o niña puede adoptar por sí mismo (por ejemplo, invitar a alguien a jugar).
- Estrategias para evitar la exclusión y promover la participación de todos: ideas o planes colectivos que buscan garantizar que nadie quede al margen.
- Mecanismos de comunicación asertiva: formas de resolver conflictos o expresar desacuerdos de manera respetuosa y efectiva, fomentando un clima armónico..

Este enfoque favorece que los niños y niñas se conviertan en agentes activos del cambio, reflexionando sobre su papel en la mejora del recreo y asumiendo compromisos concretos para contribuir a un ambiente escolar más agradable y justo.

## **5.4 Diseño de la Propuesta**

La propuesta parte de la implicación activa del alumnado en la identificación de sus gustos, necesidades y percepciones sobre el recreo escolar, recogidas a través de la rutina de pensamiento “Veo, Pienso, Me Pregunto”. Una vez analizadas y sistematizadas estas aportaciones, se formula un nuevo modelo de recreo activo que tiene por objetivo fomentar un entorno inclusivo y motivador, en el que se combinen momentos dirigidos y espacios de juego libre.

### **5.4.1 Proceso de diseño**

Los datos obtenidos a través de la rutina se han organizado por curso y por fase, lo que permite identificar tendencias generales y particulares en cada nivel educativo. Esto sirve como base para el diseño de actividades, permitiendo valorar cuáles son las preferencias mayoritarias, los aspectos que requieren mayor atención y las ideas innovadoras que el alumnado desea implementar. A partir del análisis, se identificó algunos objetivos concretos para la intervención:

- Diversificar las actividades durante el recreo para que respondan a los intereses expresados por el alumnado.
- Fomentar la participación activa y la inclusión, evitando generar exclusiones.
- Facilitar la autoorganización y el desarrollo de competencias socioemocionales a través de la reflexión sobre el propio rol en la convivencia.

- Promover la colaboración intergeneracional, incorporando a los alumnos como mediadores y líderes de juegos.
- Mantener la espontaneidad y la libertad del juego, mediante la alternancia de días con actividades dirigidas y días de recreo libre.

#### **5.4.2 Organización y enfoque**

El modelo de recreo activo diseñado tiene como objetivo equilibrar la libertad de juego con la estructuración de actividades significativas, ajustadas a los intereses y necesidades expresados por el propio alumnado. Esta propuesta articula una secuencia semanal (ver anexo VII) que combina momentos de juego libre con recreos activos dirigidos, dinamizados por los propios estudiantes según su ciclo educativo. Esta alternancia favorece tanto la libertad de elección como la participación activa y el desarrollo de la responsabilidad compartida.

- El lunes y el viernes son dos días que se reservan para el tiempo de juego libre, así se asegura el inicio y final de la semana de una forma más relajada y flexible. Durante estos días no se llevan a cabo las actividades pautadas, pero sí existe la posibilidad de disponer de materiales al alcance de todos, fomentando la autonomía y la autoexploración del alumnado.
- Los martes, miércoles y jueves están destinados a recreos activos dirigidos, donde cada ciclo se responsabiliza de dinamizar las propuestas de juego, con el apoyo del profesorado si así lo requieren:
  - Martes:
    - 5º y 6º en la zona deportiva
    - 3º y 4º en la zona de juegos tradicionales y cooperativos
    - 1º y 2º en la zona tranquila
    - Resto del alumnado que no participe en actividades dirigidas puede permanecer en la zona libre
  - Miércoles:
    - 5º y 6º en la zona tranquila
    - 3º y 4º en la zona deportiva
    - 1º y 2º en la zona de juegos tradicionales y cooperativos
    - Resto del alumnado que no participe en actividades dirigidas puede permanecer en la zona libre

- Jueves:
  - 5° y 6° en la zona de juegos tradicionales y cooperativos
  - 3° y 4° en la zona tranquila
  - 1° y 2° en la zona deportiva
  - Resto del alumnado que no participe en actividades dirigidas puede permanecer en la zona libre

Esta rotación asegura que cada ciclo tenga la oportunidad de experimentar distintas formas de juego y movimiento, y que ninguna zona quede monopolizada por un solo grupo durante todo el período. Asimismo, el alumnado puede explorar y disfrutar tanto de actividades físicas intensas como de opciones más tranquilas o sociales, según sus preferencias o necesidades en cada momento.

Para garantizar un desarrollo ordenado, participativo y enriquecedor de los recreos activos, se establece una organización basada en la rotación de ciclos, el reparto de zonas del patio y la implicación del alumnado como protagonista. Cada grupo asume, de forma alterna, la dinamización de las actividades, contando con el apoyo docente cuando sea necesario. Además, se incorporan figuras como los alumnos ayudantes de la convivencia y se planifican espacios y tiempos que aseguren la inclusión, la seguridad y la participación de todo el alumnado (ver tabla 9).

**Tabla 9***Organización del recreo*

ELEMENTO ORGANIZATIVO	DESCRIPCIÓN
Grupos por ciclo	Los recreos activos se organizan por ciclos (1°-2°, 3°-4°, 5°-6°), lo que permite adaptar las actividades a las características evolutivas del alumnado. Cada ciclo tiene asignados días concretos de dinamización durante la semana.
Alumnado ayudante (o dinamizador) de la convivencia	Se seleccionan por ciclo, 4 alumnos, con rotación semanal para garantizar la participación equitativa a lo largo del curso. Asumen tareas como dinamizar actividades, promover la inclusión, facilitar la participación, conservación y preparación de material y mediar en conflictos leves.
Tamaño de los grupos	Las actividades se realizan en grupos reducidos o medianos (8–15 alumnos). Los juegos de equipo y torneos se organizan en grupos de 10–15 participantes. Las actividades individuales o por parejas se planifican para evitar tiempos de espera y garantizar una rotación fluida.
Distribución por zonas	Cada ciclo ocupa una zona específica del patio (zona deportiva, zona de juegos tradicionales, zona tranquila). Esta distribución cambia cada día para asegurar variedad y equidad en el acceso. Se reserva siempre una zona libre para alumnado no participante.
Rol del profesorado	El docente actúa como figura de apoyo, no como líder directo. Interviene en caso de: grupos muy numerosos, conflictos o problemas de inclusión, o mal uso del material/espacios. Su función es asegurar el correcto desarrollo sin restar protagonismo al alumnado.
Voluntariedad	Las actividades son opcionales. El alumnado elige libremente si desea participar o realizar otro tipo de juego en la zona libre, respetando sus intereses y ritmos personales.

*Fuente.* Elaboración propia (2025)

Es importante señalar que esta propuesta contempla una organización práctica clara pero flexible, pensada para adaptarse a las distintas realidades y recursos de cada centro escolar. La

distribución de espacios, la planificación de actividades, la gestión de materiales y la formación de grupos se ajustarán según las condiciones materiales, humanas y espaciales disponibles.

Por lo tanto, el modelo no es cerrado ni rígido, sino un marco adaptable construido desde las propuestas, intereses y realidades del alumnado, así como desde las características concretas de cada comunidad educativa. De este modo, cada centro podrá personalizar y enriquecer la propuesta según su contexto, asegurando un recreo activo inclusivo, motivador y enriquecedor para todos.

### **5.4.3 Distribución y uso de espacios**

La organización del patio escolar prevé una zonificación explícita y funcional, que intenta favorecer una diversidad de actividades y pretende garantizar el derecho de todo el alumnado a disfrutar del recreo en función de sus deseos y sus intereses. En muchas de las situaciones escolares, se puede observar cómo, en la práctica, el fútbol monopoliza mucho del espacio disponible, lo cual puede limitar la participación de otros grupos de alumnos y restringir la diversidad de juegos posibles. Es por esta razón que la propuesta del trabajo teórico-práctico efectivo significa una redistribución consciente de los espacios del patio escolar, a partir de alternar su uso en función del tipo de recreo previsto para ese día y las actividades que se prevean como programadas.

Se establecen las siguientes zonas diferenciadas, fácilmente identificables mediante señalización o materiales específicos:

- Zona deportiva: destinada a juegos de movimiento amplio, circuitos motores, deportes adaptados o partidos organizados por turnos rotativos y controlados. Su objetivo es fomentar la actividad física de forma equitativa y organizada, evitando la ocupación exclusiva por parte de un solo grupo.
- Zona de juegos tradicionales y cooperativos: para actividades como la rayuela, la soga, relevos, pañuelo u otros juegos grupales que fomenten la colaboración, la inclusión y el desarrollo de habilidades sociales sin generar exclusión.
- Zona tranquila: incluye propuestas como lectura, dibujo libre, juegos de mesa u otras actividades que permitan al alumnado disfrutar de un recreo más calmado y autorregulado, favoreciendo la atención al bienestar emocional.

- Zona libre: espacio no dirigido en el que el alumnado puede autogestionar su tiempo de recreo con autonomía y responsabilidad, sin condicionamientos previos.

Esta distribución persigue el fin de ofrecer respuestas reales y visibles a todo el alumnado que puede escoger cuál o cuáles, siguiendo sus intereses, su estado emocional o sus relaciones sociales en cada momento, así como limitar el uso hegemónico de determinados espacios, característicos de actividades a priori más enunciadas, como es el caso del fútbol, y promover un uso más equitativo del patio.

Existen dos consideraciones a resaltar en cuanto a la división de zonas. Por una parte, hay que subrayar que la división de las zonas no es un hecho cerrado o rígido, sino que se entiende como una estructura flexible y adaptable a las circunstancias específicas de cada centro, de sus recursos disponibles, de su alumnado, de las características del espacio o de las necesidades. Las zonas se pueden modificar, unir o extender según la demanda, el espacio del patio puede variar incluso a lo largo de la misma semana, adaptándose a las dinámicas del grupo. Esto permite dar cabida, al mismo tiempo que se aplica este recurso a nuevas propuestas, como en la adaptación de la organización de los espacios, buscando la viabilidad de actividades cooperativas, deportivas, tranquilas o libres dentro de un espacio inclusivo, seguro y motivador.

#### **5.4.4 Planificación de actividades**

La planificación semanal combina recreos libres con recreos activos dirigidos por el alumnado de diferentes ciclos, favoreciendo una experiencia diversa, inclusiva y enriquecedora. Esta alternancia permite que cada estudiante disfrute del recreo según sus intereses, respetando siempre el carácter voluntario de la participación en las actividades organizadas.

Durante los recreos activos, las actividades se diseñan para fomentar la inclusión, la cooperación, el pensamiento creativo y el desarrollo físico, adaptándose a las edades y capacidades del alumnado. Para ello, se aprovechan las diferentes zonas del patio, ofreciendo una variedad de propuestas rotativas organizadas de forma equilibrada y participativa (ver tabla 10).

**Tabla 10***Planificación de actividades por zonas*

<b>ZONA DEL RECREO</b>	<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>	<b>EJEMPLOS</b>
<b>Deportiva</b>	Actividad física, deportes, coordinación y juegos motores	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Circuitos motores</li> <li>· Mini Olimpiadas</li> <li>· Coreografías (zumba o similar)</li> <li>· Deportes alternativos (datchball, ultimate)</li> <li>· Torneos de baloncesto, futbol, ...</li> <li>· Etc.</li> </ul>
<b>Juegos tradicionales y cooperativos</b>	Juegos grupales que promueven colaboración e inclusión,	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Petanca, bolos, pañuelo, rayuela, sogá, relevos, ...</li> <li>· Búsqueda del tesoro, sillas cooperativas...</li> </ul>
<b>Tranquila</b>	Actividades artísticas, creativas y relajadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Taller de pintura libre o guiada</li> <li>· Manualidades con material reciclado</li> <li>· Rincón de lectura</li> <li>· Dibujos con tiza en el suelo o pizarra</li> <li>· Creación de marcapáginas, mándalas o pulseras</li> <li>· Etc.</li> </ul>
<b>Libre</b>	Juego espontáneo, descanso o creación autónoma	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espacio para juegos espontáneos</li> <li>· Construcción libre con materiales sueltos (cuerdas, telas, ...)</li> </ul>

*Fuente.* Elaboración propia (2025)

Estas actividades pueden ir rotando semanalmente o adaptarse a la temática que proponga el alumnado dinamizador, siempre en función de los intereses recogidos, los recursos disponibles del centro y la climatología.

Como recurso complementario para reforzar la motivación, la implicación colectiva y el disfrute del recreo, se incorpora semanal o mensualmente un elemento clave: el “Panel de Retos del Recreo” (ver anexo VIII). Este espacio visible en el patio presenta retos cooperativos que deben ser superados entre todos los ciclos de forma colaborativa. Los desafíos pueden ser

propuestos tanto por el profesorado como por el alumnado dinamizador, y se adaptan en nivel de dificultad y enfoque a las características de cada etapa educativa.

Estos retos siguen un carácter lúdico y participativo pero, al mismo tiempo, pueden ser trabajados a partir de contenidos curriculares, objetivos de convivencia o de valores como la solidaridad, el respeto, la empatía, el esfuerzo, etc. El objetivo principal es fomentar el trabajo en equipo, ampliar el sentido de grupo y la práctica física, enfatizando el sentimiento de pertenencia al grupo y la cohesión entre el alumnado.

#### **5.4.5 Uso y gestión de materiales**

Una buena gestión de los materiales es un aspecto fundamental para posibilitar el adecuado desarrollo de los recreos activos, favoreciendo la sostenibilidad del mismo y un uso responsable del alumnado. Un sistema de organización bien estructurado, accesible y participativo permitirá no sólo el mejor aprovechamiento de los recursos materiales de los que se dispone, sino que también concederá mayor autonomía, corresponsabilidad y compromiso en el cuidado del entorno y del material escolar.

Para facilitar el acceso y la conservación de los materiales, estos se almacenarán en un espacio cercano a la zona de patio y fácilmente identificable, mediante carteles visibles con el rótulo “Material de recreo”. El lugar de almacenamiento podrá ser un baúl de gran tamaño, un armario o, si el centro dispone de ello, un aula auxiliar utilizada como pequeño almacén.

Solo el alumnado dinamizador será el encargado de sacar y devolver los materiales en cada recreo dirigido, siguiendo unas normas básicas de uso (ver anexo IX) y con la supervisión puntual del profesorado cuando se considere necesario. Para garantizar el correcto desempeño de estas tareas, el alumnado recibirá una breve formación inicial sobre la gestión y el cuidado del material, así como sobre la importancia de respetar las normas y mantener actualizados los registros establecidos. Además, en función del tipo de actividad o del tiempo disponible, el alumnado dinamizador podrá preparar el material con antelación, aproximadamente cinco minutos antes del recreo, contando con el apoyo del profesorado si fuera necesario.

Para llevar un control claro y realista del material disponible, se elaborará un inventario básico que recoja los recursos con los que cuenta el centro educativo, incluyendo su nombre, cantidad

y ubicación habitual (ver tabla 11). Esta información será de consulta semanal para el alumnado dinamizador, permitiendo saber dónde encontrar cada elemento y asegurarse de que todo esté disponible antes de la semana, para prever su traslado, si es necesario, y almacenarlo previamente en el espacio asignado.

**Tabla 11**

*Ejemplo de Inventario de materiales disponibles*

MATERIAL	CANTIDAD TOTAL	UBICACIÓN
Aros grandes	30	Gimnasio
Cuerdas largas	10	Gimnasio
Juegos de mesa	8	Aula de 4º E.P.
Telas grandes	4	Aula de 1º E.I.
...	...	...

*Fuente.* Elaboración propia (2025)

Una de las claves del enfoque propuesto es entender que los materiales no están adscritos de manera rígida a una sola zona o actividad, sino que tienen un uso versátil y multifuncional, por ejemplo, una cuerda puede utilizarse para saltar, para juegos cooperativos o incluso para delimitar zonas del patio. Además, se priorizará el uso de materiales reciclados, reutilizables y de bajo coste, como: cartones, botellas de plástico, telas, cuerdas, tapones o tizas, entre otros. Esta lógica de sostenibilidad puede extenderse también al aula, promoviendo que el propio alumnado proponga, diseñe o recupere materiales a través de proyectos de clase, talleres o campañas de concienciación ambiental. De este modo, se potencia la conexión entre el tiempo

de recreo y aprendizajes significativos vinculados a la creatividad, la autonomía y el trabajo en equipo.

En referencia a la gestión semanal, así como a la preparación y el registro de materiales, se aplicará a toda la preparación y al registro de materiales cada viernes a última hora. El alumnado dinamizador definido para la semana siguiente será quien tenga que preparar los materiales requeridos, trasladándolo desde su punto de origen hasta el armario de recreo. Aquí se utilizará el inventario básico para comprobar lo que se debe tener y contrastar que esté todo disponible y en condiciones adecuadas.

Del mismo modo, se establecerá un registro semanal de uso y estado del material (ver tabla 12), en el cual el alumnado dinamizador anotará el material que recoge para la semana, verificará que todo el material de la semana anterior ha sido devuelto completo y en buen estado, y registrará cualquier pérdida, daño o necesidad de reposición. Esta revisión inicial y final permitirá un control riguroso del inventario semanal, fomentando la responsabilidad y el cuidado colectivo. En caso de pérdidas o daños importantes, el alumnado informará al profesorado para valorar posibles reparaciones o reposiciones. La elaboración se realizará en una pizarra blanca, o similar, para evitar el uso excesivo de papel y promover la reutilización de los materiales.

**Tabla 12**

*Ejemplo de Registro semanal de uso y estado del material*

SEMANA DEL _____ AL _____			
ALUMNADO DINAMIZADOR: 1°-2°: 3°-4°: 5°-6°:			
MATERIAL UTILIZADO	CANTIDAD RETIRADA	CANTIDAD DEVUELTA	OBSERVACIONES
Aros grandes	5	4	Uno se rompió
Cuerdas largas	4	4	Todas bien
Juegos de mesa	4	4	Completos
Telas grandes	2	2	Están un poco desgastadas
...	...	...	...

*Fuente.* Elaboración propia (2025)

Además, se realizará una revisión más exhaustiva del inventario general de forma mensual o trimestral, para asegurar que el material está en condiciones óptimas y planificar posibles compras o reposiciones necesarias.

### **5.5 Implementación de la Propuesta**

Esta propuesta, que surge del área de Educación Física, tiene como objetivo difundir hábitos saludables y mejorar la convivencia escolar desde un sentido inclusivo y participativo. La forma de desarrollarlo se entiende como una actuación cuya propuesta es coordinada con el equipo

del profesorado y apoyada por el equipo directivo, alineado con las prioridades recogidas en el PEC. Para ello, la propuesta es presentada y consensuada en el claustro, creando un espacio de diálogo donde se concretan los varios niveles de implicación del profesorado y respetando los compromisos personales sin generar más responsabilidades a los docentes. Esto se convierte en una garantía de una puesta en práctica viable y sostenible en el tiempo, que da espacio a la participación del profesorado en función de sus intereses y posibilidades.

La puesta en marcha de la propuesta de dinamización de los recreos se realizará de forma progresiva y planificada, garantizando la participación activa de toda la comunidad educativa. Dado que se trata de una iniciativa novedosa que no ha sido implementada previamente, el proceso se estructurará en cuatro fases diferenciadas: una fase inicial de preparación (fase 1), una fase piloto (fase 2), seguida por una evaluación (fase 3) y, finalmente, una fase de ajuste (fase 4).

#### Fase 1: Preparación (sensibilización previa)

La implementación del modelo de recreos activos comenzará tras haber llevado a cabo una primera aproximación diagnóstica con el alumnado, centrada en el diseño compartido del "recreo ideal" mediante la rutina de pensamiento, así como la correspondiente evaluación de las distintas fases del proceso participativo. Esta etapa inicial ha permitido conocer los intereses, percepciones y necesidades del grupo, así como los recursos reales con los que cuenta el centro. Con esta información como base, se procederá al desarrollo de la fase de preparación y sensibilización, la cual tiene como finalidad asegurar una aplicación coherente, informada y participativa del modelo (ver tabla 13).

**Tabla 13***Fase 1: Preparación de la propuesta*

ACCIÓN	DESCRIPCIÓN	TEMPORALIZACIÓN ESTIMADA
1º. Reunión informativa con el equipo docente	Se organizará una sesión inicial con el claustro para presentar los objetivos del programa, su estructura metodológica y el papel del profesorado durante su ejecución. Este espacio servirá también para recoger sugerencias y resolver dudas desde la experiencia docente.	Primera semana de octubre
2º. Presentación del programa al alumnado	A través de asambleas generales o en el marco de las tutorías, se introducirá el proyecto al alumnado, destacando sus beneficios, la dimensión cooperativa de las actividades y el rol del alumnado dinamizador como agentes clave.	Segunda semana de octubre
3º. Organización y preparación del material	Se elaborará un inventario inicial detallado que registre el tipo, cantidad, estado y localización del material disponible. Además, se habilitará un espacio accesible para su almacenamiento, debidamente etiquetado como “Material de recreo”.	Segunda semana de octubre
4º. Selección y formación del alumnado dinamizador	Se realizará una convocatoria abierta a alumnado de los diferentes cursos para formar parte del grupo de dinamización, dado que la participación es de carácter voluntario. Se informará a los participantes sobre las funciones que deberán desempeñar durante la semana que les corresponda gestionar el recreo. La composición del grupo dinamizador estará conformada por 4 alumnos por ciclo, preferiblemente 2 por cada curso, para garantizar una representación equilibrada.	Tercera semana de octubre
5º. Diseño de planificación semanal	Se establecerá una planificación semanal que determine qué zonas del patio estarán habilitadas para cada tipo de actividad, qué dinámicas se ofertarán en cada espacio y qué alumnado dinamizador estará asignado a su gestión. Este calendario se revisará de manera periódica para garantizar su viabilidad y adaptabilidad a las necesidades del grupo.	Finales de octubre

*Fuente.* Elaboración propia (2025)

Esta fase constituye un pilar fundamental para la adecuada implementación de la propuesta, ya que, mediante una preparación progresiva, planificada e inclusiva, se ha logrado implicar activamente a la comunidad educativa, generar un clima propicio de participación y corresponsabilidad, y dotar al alumnado dinamizador de las competencias básicas necesarias para desempeñar su rol con autonomía y compromiso. Además, la organización del material, junto con el diseño de la planificación semanal, garantiza un entorno controlado, accesible y funcional, que favorece el desarrollo de las actividades previstas. En conjunto, el trabajo realizado durante esta fase inicial permite abordar la siguiente etapa con una base sólida, coherente y ajustada a los intereses, necesidades y realidades detectadas en la fase diagnóstica previa.

### Fase 2: Piloto (puesta en marcha)

Una vez culminada la fase de preparación y sensibilización, se inicia la implementación piloto del modelo de recreos activos con una duración orientativa de un trimestre (ver tabla 14). Esta etapa tiene como principal finalidad evaluar la viabilidad, la eficacia y el grado de aceptación del programa en un contexto real, permitiendo detectar fortalezas, dificultades o campos de mejora antes de su consolidación definitiva; de este modo, la fase piloto se llevará a cabo durante los meses de noviembre y diciembre y finalizará con la correspondiente evaluación de la misma al finalizar el primer trimestre.

A pesar de que el eje central de la propuesta se sitúa en la implicación activa del alumnado, el profesorado asumirá un rol de acompañamiento y supervisión durante los recreos, asegurando así que las dinámicas se desarrollen de forma correcta, ofreciendo apoyo cuando sea necesario y promoviendo un ambiente de participación positiva.

**Tabla 14***Fase 2: Implementación piloto*

ACCIÓN	DESCRIPCIÓN	TEMPORALIZACIÓN ESTIMADA
1º. Presentación de la propuesta	Una vez elaborada la propuesta, se presentará al alumnado en general, con especial énfasis en el grupo dinamizador, encargado de su ejecución durante los recreos. Se explicará el funcionamiento del calendario, el cual estará visible en las aulas para asegurar su consulta constante.	Primer día del mes
2º. Acción del alumnado	El alumnado dinamizador, con apoyo puntual del profesorado si fuera necesario, pondrá en marcha las actividades planificadas: - Preparación del material: cinco minutos antes del recreo, se organizarán los materiales siguiendo el inventario semanal. - Desarrollo de las actividades: supervisión del uso del material, dinamización de los juegos y promoción del respeto y la inclusión. - Recogida del material: al finalizar el recreo, se devolverán los materiales, anotando cualquier incidencia.	Meses de noviembre y diciembre
3º. Seguimiento semanal	Cada viernes se realizará un espacio de seguimiento en el que se: - Revise el estado y devolución del material. - Prepare el inventario para la semana siguiente. - Registre observaciones y propuestas de mejora por parte del alumnado dinamizador. - Asigne a los nuevos dinamizadores.	Cada viernes

*Fuente.* Elaboración propia (2025)

Esta segunda fase marca un momento crucial de transición entre la planificación y la acción. Su naturaleza experimental nos permite ver cómo funciona la propuesta y evaluar su aplicabilidad de manera realista. Gracias a la participación activa del alumnado dinamizador y a la cuidadosa supervisión del profesorado, se crea un ambiente participativo, ordenado y flexible que favorece el aprendizaje colectivo y la mejora continua. Los datos recopilados durante esta etapa serán esenciales para guiar decisiones futuras y asegurar una implementación sólida del modelo en el entorno escolar.

## **5.6 Evaluación de la Propuesta**

La evaluación del modelo de recreos activos se presenta como un proceso formativo, participativo y continuo, diseñado para valorar la efectividad del programa y guiar su mejora progresiva. Esta evaluación se divide en dos fases principales: una evaluación continua y final durante el trimestre piloto (Fase 3), y una fase de ajustes y consolidación que se basa en los resultados obtenidos (Fase 4).

### Fase 3: Evaluación continua

Durante el desarrollo de la fase piloto, se implementarán diversos mecanismos de seguimiento y valoración que permitan identificar fortalezas, dificultades y oportunidades de mejora. Esta evaluación, de carácter formativo y participativo, tiene como objetivo recoger evidencias que sirvan de base para consolidar la propuesta y garantizar su continuidad durante los dos trimestres restantes. A través de la observación directa, la autoevaluación del alumnado dinamizador, las encuestas de satisfacción y los espacios de diálogo entre docentes y alumnado, se obtendrá una visión global y realista del funcionamiento del modelo en contexto real. Esta información resultará clave para orientar los posibles ajustes necesarios en la planificación, los materiales o la formación del alumnado implicado (ver tabla 15).

**Tabla 15***Fase 3: Evaluación*

<b>Método</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN ESTIMADA</b>
Observaciones directas del profesorado	Seguimiento cualitativo de la participación del alumnado, la convivencia, el uso del material y el desarrollo de las dinámicas en el patio.	Durante los recreos
Cuestionarios de autoevaluación del alumnado dinamizador	Fichas breves en las que el alumnado reflexiona sobre su experiencia, las dificultades encontradas y propone mejoras para futuras sesiones.	Semanalmente
Encuestas de satisfacción	Valoración global sobre la calidad de las actividades, los materiales disponibles y el ambiente durante los recreos activos.	Últimas semanas de cada mes
Reunión de evaluación con el equipo docente implicado	Espacio de reflexión y análisis conjunto para revisar los resultados, contrastar observaciones y establecer propuestas de mejora (ver anexo X).	Primera semana de enero
Asamblea mensual o buzón de sugerencias	Reuniones periódicas en el aula para compartir propuestas y mejoras (aportar ideas para nuevos juegos, retos, dinámicas o necesidades observadas.). Además, se dispondrá de un buzón accesible para enviar ideas de forma anónima, facilitando la participación de quienes prefieran esta opción.	Cada 15/30 días

*Fuente.* Elaboración propia (2025)

Es fundamental destacar que esta propuesta de evaluación incluye varios mecanismos que se pueden aplicar de forma flexible, adaptándose a las características y circunstancias particulares de cada entorno escolar. No es necesario utilizar todos los instrumentos; la elección y la frecuencia de su uso dependerán de las necesidades, recursos y la realidad del centro educativo, siempre con el objetivo de asegurar una evaluación significativa y útil para la mejora continua del programa.

#### Fase 4: Ajustes y consolidación

Finalizada la fase de evaluación y tras un análisis exhaustivo de los datos recogidos durante el trimestre piloto, se da paso a la fase de consolidación. En este momento, se elaborará un informe

de síntesis que integrará los hallazgos más relevantes: los logros alcanzados, las áreas susceptibles de mejora y las sugerencias recabadas a través de los distintos mecanismos de participación implementados (cuestionarios, observaciones, asambleas, buzón de sugerencias, entre otros).

Dicho informe servirá como base para planificar e introducir las modificaciones necesarias en diversos ámbitos: la satisfacción del alumnado, la organización y uso de los espacios del recreo, la planificación y adecuación de las actividades, la gestión y mantenimiento del material, y la mejora continua en la formación del alumnado dinamizador (ver tabla 16).

El propósito de esta fase es afianzar el modelo de recreos activos, adaptándolo con precisión a las necesidades reales del centro educativo. Con ello, se busca su integración estable dentro del Proyecto Educativo del Centro, garantizando su continuidad durante los dos trimestres restantes con una base sólida y fundamentada en los resultados obtenidos en la fase piloto.

**Tabla 16**

*Fase 4: Informe de consolidación*

INFORME DE CONSOLIDACIÓN		
Centro educativo		
Curso escolar		
Trimestre evaluado		
Fecha de elaboración		
Ámbito evaluado	SÍNTESIS DE HALLAZGOS	ACCIONES DE MEJORA
Participación activa y satisfacción del alumnado	<i>Ej. Alta implicación en general, aunque con menor participación en los cursos altos.</i>	<i>Ej. Inclusión de más actividades demandadas.</i>
Funcionamiento y aprovechamiento de la organización de los espacios	<i>Ej. Las zonas delimitadas funcionan bien, pero algunas no son aprovechadas por falta de dinamización específica.</i>	<i>Ej. Redistribuir espacios según la actividad que se lleve a cabo.</i>
Viabilidad y adecuación de las actividades propuestas	<i>Ej. Algunas actividades no resultaron atractivas o adecuadas para determinados niveles o grupos.</i>	<i>Ej. Adaptar las actividades a distintas edades.</i>
Nivel de implicación y desempeño del alumnado dinamizador	<i>Ej. Buen nivel de compromiso inicial, pero se detectaron carencias en el liderazgo y dinamización de algunos equipos.</i>	<i>Ej. Reforzar formación con sesiones más prácticas, más dinámicas, etc.</i>
Estado, mantenimiento y gestión del material utilizado	<i>Ej. Material adecuado pero con señales de deterioro y falta de control en su uso.</i>	<i>Ej. Establecer sanciones o similar al tratar mal el material</i>
Observaciones:		
Conclusión final:		

*Fuente. Elaboración propia (2025)*

Para garantizar la mejora continua y la adaptación progresiva, al inicio de cada nuevo trimestre se retomará la Fase 1 de preparación, omitiendo aquellos pasos ya consolidados. Este replanteamiento por ciclos trimestrales permitirá ajustar la propuesta según las necesidades emergentes, manteniendo la coherencia del programa y asegurando su integración progresiva en el Proyecto Educativo del Centro.

## **5.7 Exposición de resultados**

La presentación de los resultados es una etapa clave en el cierre del programa de recreos activos. No se trata solo de organizar y revisar la información que se ha recopilado, sino también de compartirla con toda la comunidad educativa para fomentar una cultura de colaboración y participación. Esta fase nos permite reflexionar sobre los avances que hemos logrado en relación con los objetivos que nos propusimos, identificar nuestras fortalezas y las áreas que aún necesitan mejorar, y evaluar si el proyecto puede sostenerse a largo plazo. Mostrar lo que se ha conseguido también tiene un impacto positivo en los estudiantes, ya que refuerza su autoestima, reconoce el trabajo en equipo y los motiva a seguir esforzándose por una convivencia más inclusiva y enriquecedora. Para llevar a cabo esta presentación, se ha planificado una serie de pasos que garantizan que la información se transmita de manera clara, útil y relevante (ver anexo XI).

Una vez completado el proceso de presentación, se lleva a cabo una evaluación sistemática para valorar si se han cumplido los objetivos definidos al inicio del proyecto. Este análisis es clave para entender qué impacto real ha tenido el programa, tanto en el alumnado como en el entorno escolar, y para detectar posibles mejoras o ajustes necesarios. Para ello, se recurre a distintas herramientas de evaluación: observaciones directas del profesorado, cuestionarios de autoevaluación por parte del alumnado dinamizador, encuestas de satisfacción, reuniones con el equipo docente y aportaciones recogidas en asambleas o a través del buzón de sugerencias. Con todos estos datos, se realiza un análisis global que permite valorar en qué medida se han alcanzado tanto el objetivo general como los específicos que guiaban esta propuesta.

En relación con el objetivo general, centrado en *diseñar una propuesta de recreos activos que fomente la práctica regular de actividad física en el alumnado de Educación Primaria, impulsando su autonomía y protagonismo en la elección de juegos y dinámicas, con el fin de potenciar la motivación, la inclusión y la convivencia escolar*, se considera que la propuesta

diseñada tiene el potencial de cumplir dicho objetivo en un grado elevado. La estructura de la intervención promueve un enfoque participativo en el que el alumnado no solo se convierte en protagonista del juego, sino también en agente activo en la toma de decisiones. Además, el carácter inclusivo, motivador y dinámico de las actividades propuestas parece adecuado para propiciar entornos de recreo más enriquecedores, saludables e integradores. No obstante, su efectividad dependerá, en última instancia, de su adecuada implementación, seguimiento y adaptación a la realidad concreta del centro.

Respecto a los objetivos específicos, se han podido extraer las siguientes conclusiones hipotéticas sobre el posible grado de cumplimiento de los mismos:

*Garantizar la participación equitativa de todo el alumnado, eliminando posibles barreras que dificulten su integración.*

La propuesta contempla dinámicas variadas y adaptadas que pueden ajustarse a distintos niveles de habilidad y preferencias, lo cual favorece una mayor participación de todo el alumnado. Además, se promueve un enfoque no excluyente que permite visibilizar y corregir situaciones de desigualdad. Por tanto, se estima que este objetivo podría cumplirse en gran medida si se aplican los ajustes necesarios en función del contexto específico del grupo.

*Promover la práctica regular de actividad física mediante actividades lúdicas adaptadas a diferentes niveles y preferencias.*

La planificación rotativa y diversificada de juegos y dinámicas, unida al hecho de que sea el propio alumnado quien participe en su selección, contribuiría a mantener el interés y asegurar una práctica física constante. Al ser ellos quienes eligen las actividades, es razonable suponer que opten mayoritariamente por propuestas acordes a sus motivaciones e intereses, lo que en muchos casos se traducirá en juegos activos, deportes o dinámicas que implican movimiento. En este sentido, la propuesta resulta adecuada para la consecución de este objetivo, siempre que se mantenga una oferta amplia, flexible e inclusiva que promueva la actividad física de manera regular.

*Fomentar habilidades sociales y emocionales como la cooperación, empatía y respeto a través de juegos colaborativos.*

La propuesta incluye dinámicas grupales que fomentan la colaboración entre los estudiantes, lo que a su vez promueve comportamientos prosociales. Además, los alumnos que asumen un papel activo en la organización y gestión de los recreos pueden convertirse en modelos positivos para sus compañeros. Sin embargo, el verdadero impacto de esta iniciativa dependerá en gran medida del apoyo del profesorado y del ambiente general de la escuela. Aunque la estructura diseñada crea un entorno propicio para el desarrollo de competencias sociales y emocionales, su efectividad puede variar según el contexto educativo en el que se aplique.

*Minimizar la competitividad, incentivando el trabajo en equipo y la diversión compartida.*

Si bien es habitual que el alumnado proponga espontáneamente actividades de carácter competitivo, esto no implica necesariamente su exclusión, sino una regulación adecuada. En la propuesta se contempla la inclusión de dinámicas que prioricen la cooperación, el trabajo en equipo y el disfrute compartido. El hecho de que la mayoría de las actividades sugeridas carezcan de un enfoque competitivo directo permite prever que este objetivo podría alcanzarse de forma satisfactoria. Al reducir el énfasis en el rendimiento individual, se favorece un ambiente más relajado, inclusivo y centrado en la participación activa de todos los miembros del grupo.

*Potenciar la implicación del alumnado en la organización y elección de las actividades para aumentar su compromiso.*

Uno de los elementos clave de la propuesta es la incorporación del alumnado como agente dinamizador, lo que, junto con su participación activa en la selección de actividades, permite anticipar un aumento del sentido de pertenencia y del compromiso con el desarrollo del programa. Este enfoque participativo se encuentra plenamente alineado con el objetivo propuesto y favorecería notablemente su cumplimiento. Además, la introducción de incentivos positivos, como reconocimientos o diplomas, puede contribuir a mantener elevada la motivación del alumnado e incentivar su implicación continua en el proceso.

*Involucrar al profesorado y a la comunidad educativa en la supervisión y dinamización de los recreos, asegurando la continuidad y eficacia del programa.*

Este objetivo puede que sea el más complicado de conseguir al completo, puesto que suele haber reticencias por parte de aquellos docentes que no desean asumir mayores compromisos durante los recreos. Sin embargo, si se plantea desde el inicio como una propuesta atractiva, que contemple ideas acordes con los intereses del profesorado y que beneficien al alumnado, aumentan las posibilidades de implicación. Además, el hecho de que la participación sea voluntaria permite que cada docente decida su grado de implicación, ya sea como dinamizador o como observador/evaluador, lo que reduce la sensación de sobrecarga.

Es importante resaltar que la presentación de resultados no debe verse como el final del proyecto, sino como una etapa clave para evaluar hasta qué punto se han cumplido los objetivos establecidos. Además, esta fase nos ayuda a identificar áreas que necesitan ajustes o mejoras, y a fortalecer aquellas acciones que han dado buenos resultados. Este proceso es esencial para asegurar la continuidad del programa, permitiendo la incorporación de nuevas propuestas o la eliminación de aquellas que ya no sean relevantes, adaptándose así de manera dinámica a las necesidades reales de los estudiantes y de la comunidad educativa.

## 6. Conclusiones

La propuesta de recreos activos desarrollada a lo largo de este trabajo ha demostrado ser una estrategia educativa muy completa, pensada para fomentar la actividad física entre el alumnado de Educación Primaria, pero también para cuidar su bienestar emocional, sus relaciones sociales y su autonomía. Al tratarse de un enfoque flexible y participativo, ha quedado claro que su impacto puede ser muy positivo, siempre que se adapte a las características concretas de cada centro.

Uno de los mayores aciertos ha sido poner el foco en los intereses del propio alumnado. Romper con la lógica de que el profesorado decide todo ha permitido que los niños y niñas se sientan más implicados, motivados y con ganas de participar. Que ellos mismos puedan proponer y dinamizar las actividades convierte el recreo en un espacio más suyo, donde además de desconectar, también se expresan, se relacionan y desarrollan habilidades importantes. De este modo, el recreo se transforma en un espacio educativo no formal, pero con un gran valor pedagógico, incluso con efectos positivos sobre su rendimiento académico al favorecer una mejor disposición física y mental.

Durante el proyecto se ha trabajado especialmente el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, la colaboración o el respeto, a través de dinámicas que promueven conductas prosociales. Aquí, el papel del alumnado dinamizador ha sido clave: su implicación no solo ha facilitado la gestión de las actividades, sino que ha creado vínculos con otros grupos y con el profesorado, fomentando una convivencia más positiva e inclusiva. Además, este protagonismo también ha servido para que muchos alumnos desarrollen un sentido de responsabilidad que pueden aplicar fuera del ámbito escolar.

Desde una perspectiva física, las actividades propuestas, en su mayoría lúdicas y motoras, inciden directamente en la mejora de la coordinación, el fortalecimiento muscular y la salud cardiovascular. Además, el diseño rotativo y adaptado de los juegos permite atender a la diversidad del alumnado, ofreciendo opciones atractivas para todos los gustos y niveles, lo cual garantiza una participación más equitativa. Como valor añadido, los retos cooperativos que se plantean también pueden integrar contenidos curriculares de forma esporádica, favoreciendo el refuerzo de aprendizajes previos desde un enfoque lúdico, sin llegar a sobrecargar al alumnado.

Eso sí, también han surgido algunas dificultades. Al inicio, se requiere una mayor implicación del profesorado para que la propuesta funcione bien, ya que el alumnado necesita tiempo para familiarizarse con la dinámica, lo que no siempre se cumple ya que algún docente lo ve como una “carga más”, por lo que debe presentarse con voluntariedad y de manera atractiva. Destacando que con el tiempo, ese rol del docente se va transformando en uno más de acompañamiento, lo cual favorece la autonomía del grupo. También es importante que los docentes que participen estén formados y comprendan bien los objetivos y fundamentos del programa. La falta de interés o de formación puede dificultar su puesta en marcha, por lo que se considera necesario ofrecer formación inicial y de seguimiento.

En este sentido, cabe destacar que, al tratarse de una iniciativa impulsada desde el área de Educación Física, resulta imprescindible que los docentes implicados cuenten con una formación específica sobre el proyecto y sus fundamentos. La falta de información o de interés en su implementación podría suponer una limitación, por lo que se considera fundamental articular acciones de formación inicial y continua, así como presentar el modelo de manera atractiva y realista.

Respecto a la evaluación, no se plantea en términos individuales, ya que el recreo activo se vive como una experiencia grupal, ya que evaluar de forma individual podría distorsionar su sentido. En su lugar, se propone una evaluación continua y general del programa, basada en la observación, el nivel de participación y la calidad de las interacciones. Solo si se detectan conflictos o exclusiones repetidas se contempla intervenir de manera más individualizada.

El análisis de los resultados ha puesto de manifiesto que uno de los puntos fuertes del modelo es su flexibilidad. Atendiendo a la fundamentación teórica, se confirma que combinar momentos de juego libre con actividades más organizadas permite atender mejor las distintas necesidades del alumnado, siendo complementarios, contribuyendo a su desarrollo integral.

Finalmente, se recomienda continuar promoviendo procesos de evaluación participativa y exposición de resultados como herramienta para la mejora continua. La visibilización de los logros, el reconocimiento del esfuerzo colectivo y la apertura a propuestas de mejora refuerzan el compromiso de toda la comunidad educativa y aseguran que los recreos activos se consoliden como espacios de salud, inclusión, convivencia y crecimiento personal.

En conclusión, esta propuesta demuestra un alto grado de aplicabilidad e innovación, y podría ser transferida y adaptada a otros centros educativos, abriendo la puerta a un análisis comparativo más amplio y a la generación de buenas prácticas compartidas en torno a la gestión educativa del recreo.

## 7. Bibliografía y Referencias

- AESAN. (2023). Estudio ALADINO 2023. [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/ALADINO\\_AESAN.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/ALADINO_AESAN.pdf)
- Andersen, L. B., Riddoch, C., Kriemler, S., & Hills, A. P. (2011). Physical activity and cardiovascular risk factors in children. *British journal of sports medicine*, 45(11), 871–876. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090333>
- Bandura, A. (1987). Pensamiento y acción: fundamentos sociales. Barcelona-España: Martínez Roca.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of Human Development. Cambridge, Harvard University Press. (Trad. Cast.: La ecología del desarrollo humano. Barcelona, Ediciones Paidós, 1987).
- Burción Martín, S. (2015). El recreo libre y el recreo dirigido. Comparación de conductas del alumnado para la mejora de la convivencia.
- Contreras-Jordán, O., León, P., Infantes-Paniagua, A., & PrietoAyuso, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(1), 145-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7410803>
- DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Devís, J. (Coord.). (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.

- Etnier, J. L., Salazar, W., Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Han, M. y Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *JOURNAL OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY*, 19(3), 249-277.
- Evans, J., y Pellegrini, A. D. (1997). Surplus Energy theory: An endearing but inadequate justification for break time. *Educational Review*, 49, 229-236.
- García Arias, T. (2018). Recreo libre y recreo dirigido: ventajas y desventajas educativas. *Educare*, 17(1), 17-25.
- Garrido Gistau, S. (2022). Los Recreos Activos como recurso didáctico en Educación Infantil.
- Gobierno de México. (2011). ¿Cómo transformar el patio del recreo?
- Gómez, I. (2015). La importancia de la actividad física en Educación Primaria. *Publicaciones Didácticas*, 34-57.
- Gómez, J. G. (2024). *La obesidad infantil sigue creciendo en España a tasas de más del 40%*. Asociación Nacional de Informadores de la Salud. Recuperado de <https://www.anisalud.com/actualidad/notas-de-prensa-anis/10737-la-obesidad-infantil-sigue-creciendo-en-espa%C3%B1a-a-tasas-de-m%C3%A1s-del-40>
- Hartle, L., Campbell, J., Becker, A., Harman, S., Kagel, S. y Tiballi, B. (1994). Outdoor play: A window on social-cognitive development. *DIMENSIONS OF EARLY CHILDHOOD*, 23(1), 27-31. EJ 499 977.
- Kraft, R. E. (1989). Children at play: Behavior of children at recess. *JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, AND DANCE*, 60(4), 21-24. EJ 397 284.
- Longo, A. M. (2023). ¿Por qué es importante aumentar las horas de Educación Física en los colegios? *El País*. <https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2023-01-08/por-que-es-importante-aumentar-las-horas-de-educacion-fisica-en-los-colegios.html#?prm=copy>

- Manteca, M. P., & Giménez, A. M. (2016). Cómo incentivar la actividad física en los recreos. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (52), 34-39.
- Martens, R. (1987). Ciencia, conocimiento y psicología del deporte. *El psicólogo del deporte*, 1 (1), 29-55.
- Martínez-López, E., De la Torre-Cruz, M. J. & Ruiz-Ariza, A. (2018) Activebreaks: Una propuesta innovadora de descansos activos entre clases en Educación Secundaria. En P. Murillo y C. Gallego (Coords.), *Innovación en la práctica educativa*, 13-19. Sevilla: Ediciones Egregius. 2018.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/327897>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Pellegrini, A. D., y Bohn, C. M. (2005). The Role of Recess in Children's Cognitive Performance and School Adjustment. *Educational Researcher*, 34(1), 13–19.
- Real Academia Española. (2024). *Diccionario de la lengua española* (23.<sup>a</sup> ed.). <https://dle.rae.es/>
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva: Madrid.

- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(1), 49–55. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2014). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273.
- UNICEF. (2019). *La actividad física*. <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp.271-360). New York: Academic Press.
- WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. (2021). *Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios*. Geneva: World Health Organization© Organización Mundial de la Salud, 2021

## 8. Anexos

### Anexo I. Fase 1 “Veó”: Recogida de información

 <b>FASE 1: VEO</b>	
<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTA</b>
¿Qué juegos o actividades hay?	
¿Cuántos niños participan?	
¿Cómo juegan? (solos, pareja, grupo)	
¿Dónde están jugando? (zona del patio)	
¿Todos participan? (sí/no)	
<b>OTROS COMENTARIOS</b>	

**Anexo II. Fase 2 “Pienso”: Recogida de información**

 <b>FASE 2: PIENSO</b>	
<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTA</b>
¿Qué juegos o actividades te gustaría?	
¿Cuándo te gustaría hacerlas? (principio, mitad o final)	
¿Cómo te gustaría que fuera el espacio?	
¿Qué necesitas? (materiales)	
¿Por qué quieres estos cambios?	
OTROS COMENTARIOS	

### Anexo III. Fase 3 “Me pregunto”: Recogida de información

 <b>FASE 3: ME PREGUNTO</b>	
<b>PREGUNTA</b>	<b>RESPUESTA</b>
¿Qué puedo hacer para que nadie se quede solo o excluido?	
¿Cómo puedo ayudar a que todos se diviertan más durante el recreo?	
¿Cómo puedo invitar a mis compañeros a unirme a una actividad de forma respetuosa?	
<b>OTROS COMENTARIOS</b>	

**Anexo IV. Fase 1 “Veo”: Análisis de información**

<b>TABLA DE ANALISIS DE DATOS: Fase “Veo”</b>				
Curso:				
<i>Actividades observadas</i>	<i>N.º de participantes</i>	<i>Organización</i>	<i>Zonas utilizadas</i>	<i>Nivel de inclusión</i>
Observaciones:				

**Anexo V. Fase 2 “Pienso”: Análisis de información**

<b>TABLA DE ANALISIS DE DATOS: Fase “Pienso”</b>				
Curso:				
<i>Actividades deseadas</i>	<i>Organización del tiempo</i>	<i>Espacios sugeridos</i>	<i>Materiales sugeridos</i>	<i>Propuestas de mejora</i>
Observaciones:				

**Anexo VI. Fase 3 “Me pregunto”: Análisis de información**

<b>TABLA DE ANALISIS DE DATOS: Fase “Me pregunto”</b>		
Curso:		
<i>Acciones para la inclusión</i>	<i>Estrategias para evitar exclusión</i>	<i>Mecanismos de comunicación</i>
Observaciones:		

## Anexo VII. Secuencia semanal, tipo de recreo y dinamización

<b>Día de la semana</b>	<b>Tipo de recreo</b>	<b>Dinamización y cursos responsables</b>
<b>LUNES</b>	Libre	Sin actividades dirigidas. Se favorece el inicio de semana con libertad y adaptación.
<b>MARTES</b>	Activo dirigido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1º y 2º E.P. : zona tranquila</li> <li>• 3º Y 4º E.P. : zona juegos</li> <li>• 5º Y 6º E.P.: zona deportiva</li> </ul>
<b>MIERCOLES</b>	Activo dirigido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1º y 2º E.P. : zona juegos</li> <li>• 3º Y 4º E.P. : zona deportiva</li> <li>• 5º Y 6º E.P.: zona tranquila</li> </ul>
<b>JUEVES</b>	Activo dirigido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1º y 2º E.P. : zona deportiva</li> <li>• 3º Y 4º E.P. : zona tranquila</li> <li>• 5º Y 6º E.P.: zona juegos</li> </ul>
<b>VIERNES</b>	Libre o temático	Cierre semanal con juego libre o propuesta especial.

## Anexo VIII. Ejemplos de “Retos del Recreo”

EJEMPLOS DE RETO	DESCRIPCIÓN
“Vuelta al cole en 500 pasos”	Completar entre todos una distancia marcada (por ejemplo, 500 vueltas al cole) sumando las vueltas individuales durante un tiempo determinado.
“Activa tu cuerpo, crea tu show”	Idear y ensayar una coreografía temática en grupos mixtos (diferentes cursos) para representarla a otra clase o durante el recreo.
“Palabra en movimiento”	Formar entre todos una palabra clave (por ejemplo, “amistad” o “convivencia”) sin escribirla, usando el cuerpo u objetos.
“Reto relámpago”	Pequeños desafíos físicos exprés (10 saltos en 30 seg., estar a la pata coja durante 10 seg., etc.) que aparecen por sorpresa y que hay que cumplir entre todos en un tiempo limitado.
Torneo intergeneracional	Actividades y deportes en los que se combinan alumnos de distintos cursos, fomentando el apoyo entre niveles y el aprendizaje entre iguales. Por ejemplo: torneo de baloncesto, jornada de juegos cooperativos...
“Recreo sin palabras”	Un reto cooperativo silencioso, en el que se propone una actividad sin poder hablar (por ejemplo, ordenar por edades a todo el grupo, crear una figura común en el suelo...), trabajando la comunicación no verbal.
Gymkana temática	Recorrido de estaciones distribuidas por el patio que combinan desafíos físicos con la resolución de pruebas ligadas a contenidos curriculares (matemáticas, lengua, ciencias...) o a valores como la cooperación, el respeto, la empatía o la escucha activa. Pueden organizarse por ciclos o con equipos intergeneracionales fomentando el aprendizaje significativo y el trabajo en equipo.

## NORMAS PARA EL USO DEL MATERIAL



Solo coger el material que vamos a usar.



Usar los materiales con cuidado para que no se rompan.



Guardar todo en su sitio cuando terminemos de jugar.



Comprobar si el material está bien antes y después de usarlo.

Apuntar lo que hemos cogido y lo que devolvemos.



Pedir ayuda al profesor si algo está roto o falta.

## Anexo X. Análisis de aspectos clave de mejora

ASPECTO A EVALUAR	PREGUNTAS/ITEMS
Participación activa y satisfacción del alumnado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué porcentaje del alumnado participa regularmente en las actividades de recreo activo?</li> <li>• ¿Cómo valora el alumnado la variedad y diversión de las actividades?</li> <li>• ¿Se sienten motivados y cómodos durante el recreo?</li> <li>• ¿Existen barreras que dificultan la participación de algún grupo?</li> </ul>
Funcionamiento y aprovechamiento de la organización de los espacios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Están las zonas del patio adecuadamente distribuidas para las actividades propuestas?</li> <li>• ¿Se respetan los límites y normas en cada espacio?</li> <li>• ¿Se utilizan eficientemente todas las áreas habilitadas?</li> <li>• ¿Se identifican problemas de congestión o falta de espacio?</li> </ul>
Viabilidad y adecuación de las actividades propuestas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Las actividades se adaptan a las edades y capacidades del alumnado?</li> <li>• ¿Se desarrollan sin incidencias o dificultades relevantes?</li> <li>• ¿El tiempo asignado es suficiente para su realización?</li> <li>• ¿Las actividades fomentan la cooperación y el juego respetuoso?</li> </ul>
Nivel de implicación y desempeño del alumnado dinamizador	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cumplen las funciones asignadas durante el recreo?</li> <li>• ¿Demuestran responsabilidad y liderazgo?</li> <li>• ¿Se comunican eficazmente con el resto del alumnado?</li> <li>• ¿Reportan y gestionan adecuadamente el material y las incidencias?</li> </ul>
Estado, mantenimiento y gestión del material utilizado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿El material está en buen estado y disponible cuando se necesita?</li> <li>• ¿Se realiza una correcta recogida y almacenamiento al finalizar las actividades?</li> <li>• ¿Se detectan pérdidas o deterioros frecuentes?</li> <li>• ¿Se registra adecuadamente el uso y devolución del material?</li> </ul>

## Anexo XI. Evaluación de resultados

<b>Método</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RESULTADO ESPERADO</b>
<b>Repetición de la rutina inicial</b>	Realizar una nueva sesión con el alumnado para repetir la rutina que definió el “recreo ideal”, con el fin de detectar cambios en sus percepciones y experiencias.	Sesión participativa basada en la rutina de pensamiento inicial.	<i>Identificación de mejoras en percepción y motivación, evidenciando avances en los objetivos del proyecto.</i>
<b>Elaboración del documento de evaluación final</b>	Elaboración de un informe global por el equipo docente implicado que sintetice los datos recogidos (observaciones, autoevaluaciones, encuestas, asambleas, ...).	Análisis de datos cualitativos y cuantitativos; elaboración de informe escrito.	<i>Informe crítico que facilite la reflexión y toma de decisiones para la mejora.</i>
<b>Presentación y reconocimiento</b>	Presentación pública de los resultados ante el alumnado, resaltando logros colectivos y el valor del esfuerzo compartido.	Sesión de exposición de resultados con ejemplos concretos, tanto positivos como a mejorar.	<i>Mayor motivación intrínseca, sentido de pertenencia y compromiso con la convivencia escolar.</i>
<b>Entrega de incentivos motivacionales</b>	Entrega de diplomas de “Ayudante de Convivencia” y pequeños incentivos simbólicos para el alumnado que participe activamente y contribuya al éxito de las sesiones.	Diplomas, reconocimientos públicos y pequeños premios simbólicos.	<i>Refuerzo positivo que promueve la continuidad del compromiso y la implicación en las dinámicas del recreo activo.</i>