



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Proyecto de recreos activos en los primeros cursos de Educación
Primaria para mejorar la socialización, AF y el comportamiento

Project of active recesses in the first years of Primary Education to
improve socialization, AF and behavior

Nombre del autor: Pablo Capilla Cortés

Nombres del tutor: Alberto Abarca Sos

Grado en Magisterio Primaria

Curso académico 2021-2022



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
ABSTRACT	1
1. JUSTIFICACIÓN.....	3
2. MARCO TEÓRICO	3
2.1 Concepto de recreo	3
2.2 Actividad física.....	6
2.3 Socialización mediante el juego	8
2.4 Comportamientos disruptivos.....	10
2.5 Recreos activos	12
3. OBJETIVOS.....	15
4. METODOLOGÍA	15
4.1 Características del colegio	15
4.2 Cuestionario inicial al alumnado	16
4.3 Proyecto recreos activos	17
4.4 Valoración final del profesorado	22
5. ANÁLISIS.....	22
5.1 Resultados del cuestionario inicial al alumnado.....	22
5.2 Valoración personal	27
5.3 Resultados de la valoración del profesorado	29
6. LIMITACIONES DEL TRABAJO.....	31
7. PROSPECTIVAS	31
8. CONCLUSIONES	32
9. BIBLIOGRAFÍA.....	34
10. ANEXOS.....	43

RESUMEN

En este trabajo académico se realiza un análisis de 3 variables que podemos encontrar en todos los periodos del recreo escolar como son la actividad física, las relaciones sociales entre alumnos y los comportamientos disruptivos para posteriormente realizar el diseño de un proyecto de recreos activos que se ha llevado a cabo en los cursos de 1º y 2º de Primaria del colegio San Agustín de Zaragoza.

Para empezar con el proyecto se realizó un cuestionario inicial a 132 alumnos para obtener información sobre los recreos. Los resultados fueron que les gustaría jugar a juegos con balón, la mitad solo se relacionan con alumnos del mismo sexo y un poco menos de la mitad, generalmente niños, discuten en este periodo. Una vez terminado, los 6 profesores implicados realizaron una evaluación del proyecto. Los resultados fueron que el proyecto ha sido positivo y ha tenido una buena aceptación por parte de los alumnos.

Como conclusión los recreos son un momento indispensable dentro de la jornada escolar y hay que darle la importancia que se merece. Además, los programas de recreos activos tienen grandes ventajas respecto a los recreos más convencionales. Mi aportación a este trabajo ha sido crear un diseño de recreos activos y llevarlo a cabo en un contexto real de un colegio.

Palabras clave: recreos activos, actividad física, socialización, comportamientos disruptivos.

ABSTRACT

In this academic work, an analysis of 3 variables, which we can find in all periods of school recess, is carried out. These variables are physical activity, social relations between students and disruptive behaviors, analyzed for making a later design about an active recess project that has been carried out in the 1st and 2nd grades of Primary school San Agustín, Zaragoza.

In the first place, an initial questionnaire was carried out to 132 students to obtain information about recess. The results were that students would like to play ball games, half of them only relate to students of the same sex and a little less than half of them, usually children, argue in this period. Once the questionnaire was completed, the 6 teachers involved, performed an evaluation of the project. The results were that the project has been positive and has had a good acceptance by the students.

In conclusion, recess is an indispensable moment within the school day and we must give it the importance it deserves. In addition, active recess programs have great advantages over

more conventional recesses. My contribution to this work has been to create a design of active recesses and carry it out in a real context of a school.

Keywords: active recess, physical activity, socialization, disruptive behaviors.

1. JUSTIFICACIÓN

La elección de tema de este Trabajo Fin de Grado se ha realizado por las características del centro escolar en el que se ha llevado la muestra en relación con el periodo del recreo. El tiempo de recreo se encuentra dentro del horario lectivo y por tanto es una fuente de aprendizaje (Avilés, 2015). En los recreos escolares se pueden medir diferentes variables que si se consiguen trabajar de la manera adecuada repercuten en un aprendizaje para los alumnos. Una de estas variables a trabajar es la actividad física, ya que la Organización Mundial de la Salud (2020) aconseja a los niños realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física aeróbica moderada vigorosa. En la escuela, durante el recreo también es muy importante trabajar las relaciones sociales, ya que es el lugar donde los niños pasan gran parte de infancia y adolescencia (López, 2010). Otro factor importante de los recreos escolares son los comportamientos disruptivos que pueden surgir. Estos comportamientos se pueden reducir mediante la realización de actividades organizadas en estos periodos (Zuil, 2019).

Cada vez son más los colegios que optan por desarrollar un programa de dinamización de patios para el tiempo del recreo mediante diversas estrategias buscando conseguir diferentes objetivos como mejorar la convivencia o disminuir los conflictos (Castillo, Picazo y Gil, 2018). En este trabajo se puede ver el diseño y la puesta en práctica de un proyecto de “recreos activos” para los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria en un colegio de Zaragoza. Este proyecto se ha pensado según las características y condiciones del centro escolar. Además, de tener en cuenta los gustos y aficiones del alumnado mediante la recogida unos datos a través de un cuestionario inicial. También se ha llevado a cabo una evaluación final del proyecto por los profesores del centro implicados.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Concepto de recreo

Para Pellegrini y Smith (1993) el recreo es “un rato de descanso para el alumnado, típicamente fuera del edificio” (p. 51). El recreo es un periodo de tiempo donde los alumnos realizan de forma espontánea diferentes actividades por diversión (Gómez, 1993; Gras y Paredes, 2015). El recreo es el único momento de la jornada escolar donde los niños tienen la libertad de elegir qué hacer y con quién (Chaves, 2013; Jarret, 2002). El recreo es la única oportunidad para los alumnos de jugar, hacer ejercicio y relacionarse entre ellos (Arbulú y Campos, 2020; Díaz, 2006). Jarret y Waite-Stupiansky (2009) y Quinteros (2020) afirman que castigar sin recreo a los alumnos no es nada recomendable. Lo comparan con quitarle el almuerzo a un niño, ya que

además de injusto es inútil. Según Gras y Paredes (2015) el tiempo del recreo también es imprescindible para que el alumnado tenga tiempo de descansar, hacer sus necesidades básicas, almorzar, compartir con sus iguales, jugar y evitar la rutina escolar.

Una de las grandes características de los recreos escolares es la ocupación de espacios por parte de los alumnos. Los niños ocupan la parte central del espacio destinado al recreo, mientras que las niñas tienen que jugar en espacios laterales y más reducidos (Gras y Paredes, 2015; Subirats y Brullet, 1988). Esto viene relacionado con uno de los mayores problemas que tienen los recreos escolares, que es la mala distribución del espacio. Los patios de los colegios responden a las necesidades de hace 40 años. El 80% de los espacios de los recreos están destinados al fútbol, lo que provoca que los alumnos que no les gusta este deporte tienen que jugar en los espacios restantes que suelen ser pequeños y marginados. Debido a esta distribución los niños ocupan casi 3 veces más de espacio que ocupan las niñas. Los recreos deberían evolucionar, al igual que lo hace la sociedad (Quicios, 2017).

Una consideración muy importante de los recreos escolares que muchas personas ignoran es que este periodo de tiempo se encuentra dentro del horario lectivo, por lo que es una fuente de aprendizaje a través del juego (Avilés, 2015). En este espacio empiezan a desarrollarse para la vida adulta a través de acciones como comunicarse, cooperar o resolver problemas (Acedo, 2009; Avilés, 2015).

Según García (2018b) existen diferentes razones por las que el tiempo del recreo es muy importante y tiene diversos beneficios para el desarrollo integral de los alumnos:

- El descanso es uno de los primeros beneficios debido a que el alumno descansa de su actividad mental y libera energía acumulada durante el tiempo sedentario dentro del aula.
- Desarrollo social. El tiempo del recreo es periodo fundamental para desarrollar las relaciones sociales del alumnado dentro del contexto escolar. En el recreo los alumnos aprenden a cooperar, compartir o resolver problemas entre ellos (García, 2018b; Gras y Paredes, 2015).
- Desarrollo físico. El recreo da lugar a mucho movimiento por parte de los niños favoreciendo la mejora de la coordinación y musculatura (Acedo, 2009; García, 2018b). También sirve para alejarse del sedentarismo y mejorar la salud debido a los ejercicios o juegos.

- Desarrollo cognitivo. Gracias a las actividades que realizan en este periodo pueden llegar a desarrollar la creatividad, destrezas para resolver problemas, el pensamiento divergente y convergente y el vocabulario (García, 2018b; Vila, 2010).
- Hay un gran desarrollo emocional en el tiempo de recreo por las diferentes relaciones sociales que los alumnos establecen entre ellos.
- Aprendizaje cooperativo. Los alumnos colaboran y cooperan entre ellos porque tienen como fin el mismo objetivo, favoreciendo las interrelaciones del trabajo en equipo.

De acuerdo con Quinteros (2020) podemos encontrar 3 tipos diferentes de recreo:

- El recreo dirigido donde los docentes organizan diferentes actividades con el fin de que los alumnos se diviertan y puedan mejorar ciertas habilidades como las sociales.
- El recreo orientado donde existen varias actividades dirigidas y vigiladas por los profesores haciendo que el alumnado tenga la posibilidad de decidir qué actividad realizar.
- El recreo libre o supervisado donde los alumnos tienen la total libertad de realizar la actividad que quieran y con quién quieran mientras que los docentes se dedican a vigilar el patio y a resolver los conflictos que puedan surgir.

Existen diferentes teorías que respaldan la idea de que los alumnos necesitan cierto tiempo de descanso durante la jornada escolar. Estas teorías son las siguientes (Avilés, 2015; Evans y Pellegrini, 1997):

- Teoría de la energía sobrante. Esta teoría dice que los niños aumentan su energía sobrante provocando una gran inquietud, lo que influye en perder la concentración de las tareas cuando permanecen un largo periodo de tiempo en el aula sentados en las sillas. Gracias al descanso y la actividad física a través de juegos que proporciona el recreo pueden rebajar esa energía.
- Teoría de novedad. Los alumnos encuentran monótonas y aburridas las tareas que se realizan en el aula. Por esta razón necesitan un rato de novedad a través del juego realizado durante el recreo para volver a la actividad académica.
- Hipótesis de la madurez. El recreo favorece en la adquisición de conocimientos por parte del alumnado, ya que aprenden mejor cuando hay una separación de tiempo entre ellos.

2.2 Actividad física

2.2.1 Recomendaciones de práctica de actividad física

La Organización Mundial de la Salud (2020) aconseja a los niños y adolescentes comprendidos entre las edades de 5 y 17 años realizar 60 minutos diarios de actividad física aeróbica moderada vigorosa y al menos 3 días a lo largo de la semana actividades que sirvan para fortalecer los músculos y los huesos. También recomiendan disminuir el tiempo que realizamos haciendo actividades sedentarias como pasar tiempo frente a una pantalla. A pesar de estas recomendaciones más de la mitad de niños en edad escolar no cumplen con estas directrices (Hernández, del Campo, Martínez y Moya, 2010). Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud (2019) el 85% de las niñas y el 78% de los niños no cumplen con las recomendaciones de realizar un mínimo de una hora de actividad física diaria.

La actividad física tiene múltiples beneficios en niños, ya que mejora (Organización Mundial de la Salud, 2020):

- El estado físico.
- La salud cardiometabólica.
- La salud ósea.
- Los resultados cognitivos.
- La salud mental.
- Reducción de la obesidad.

Uno de los mayores problemas de la población infantil durante las últimas décadas es el gran aumento de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad teniendo consecuencias negativas en cuanto al nivel de salud y calidad de vida de aquellas personas. El Programa Thao (2011) realizó un estudio durante el curso académico 2010-2011 a 38.008 niños y niñas con resultados que el 21,7% presentaban sobrepeso y el 8,3% obesidad. Otro estudio de una encuesta nacional de salud realizó un estudio en 2012 a 5.495 niños y niñas de entre 0 y 14 años cuyos resultados fueron que había un exceso de peso del 27,8%. Si lo desglosamos encontramos 18,3% de sobrepeso y 9,6 de obesidad (Martínez, Villarino, García, Calle y Marrodán, 2013). Según Medina, Jiménez, Pérez, Armendáriz y Bacardí (2011) la obesidad en niños acarrea problemas bastantes comunes como enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina, diabetes tipo

2 o factores psicológicos. Por estas razones es tan importante la promoción de actividad física y estilos de vida saludables.

2.2.2 Actividad física y tiempo de recreo

La escuela es el entorno perfecto para esta promoción de actividad física y salud, ya que los alumnos pasan gran cantidad de horas a la semana en ellas. Tanto la clase de educación física como el recreo deberían ofrecer oportunidades para realizar parte de esta actividad física recomendada (Escalante, Backx, Saavedra, García y Domínguez, 2011). La etapa de Educación Primaria tiene una gran importancia para adquirir estos hábitos, ya que según un estudio el 42% de las personas que realizan actividad física comenzaron a realizarla entre la edad de 6 y 10 años siendo un porcentaje mucho menor conforme la edad de comienzo es mayor (García Fernando y Llopis, 2011; García, 2018b).

Según el Comité de Expertos de Educación Física del Consejo una de las características de dicha asignatura y de los profesores que la imparten es inculcar en los alumnos hábitos saludables y compromiso con la actividad física y deporte haciendo que se prolongue a lo largo de la vida (Rodríguez, A. F., Rodríguez, J. C., Guerrero, Arias, Paredes y Chavéz, 2020).

En las clases de Educación Física no se cumple con las recomendaciones de práctica de actividad física dentro de la jornada escolar debido a la carga lectiva de la asignatura. Es por esta razón por la que hay que considerar los recreos escolares como una gran oportunidad para aumentar estos niveles de actividad física (Vega, 2021).

En los últimos años ha ido incrementando la importancia del recreo escolar, ya que este periodo de tiempo tiene el potencial de suponer entre un 5% y 40% de las recomendaciones de actividad física diaria. Esto es un gran avance porque todos los niños pueden realizar este porcentaje dentro del horario escolar (Bennàsser y Vidal, 2021; Ridgers, Stratton y Fairclough, 2006).

Un estudio realizado a 173 alumnos de entre 6 y 12 años determino que los chicos hacen 8.23 minutos del recreo actividad física moderada vigorosa (AFMV), mientras que las chicas hacen 4,67 minutos. Únicamente, dos alumnos, de todos los participantes en el estudio cumplen con la recomendación de realizar AFMV en el 50% del tiempo del recreo, lo que supone un 1,16% de los participantes. Si analizamos los alumnos que llegan al 40% vemos que la cifra sube hasta los 11, lo cual supone un 6,36% de los participantes (Frago, 2015).

Otro estudio realizado a 1433 escolares de educación primaria de la región de Murcia determino que los niños suelen realizar actividades físicas relacionadas con deportes como el

fútbol, mientras que las chicas realizan como actividad física dar paseos por el patio. Además, determinaron que solamente el 7,2% de los niños nunca o casi nunca realizan actividad física en el patio (García, 2018a).

Se pueden implementar diferentes estrategias con el objetivo de fomentar la actividad física como proporcionar un equipamiento de juego extra, pintar zonas para jugar en el suelo, colocar estructuras físicas, proporcionar instalaciones o implicar al profesorado para realizar diferentes actividades. Un inconveniente de algunas de estas propuestas es que precisan de un desembolso económico haciendo que muchos colegios no se lo puedan permitir. Una alternativa puede ser la autoconstrucción del propio material del juego (Méndez, Cecchini y Fernández, 2017).

2.3 Socialización mediante el juego

La socialización es el proceso por el que mediante la interacción los individuos desarrollan las maneras de pensar, sentir y actuar que son esenciales para su participación eficaz en la sociedad (Cabrera, Lizarazo y Medina 2016; Vander, 1986). Varios estudios han determinado que las relaciones sociales tienen gran importancia en la autoestima, la adopción de roles, en la autorregulación del comportamiento y en el rendimiento académico (Betina y Contini, 2011; Monjas Casares, 2002; Ovejero Bernal, 1998). Dentro de las relaciones sociales podemos afirmar que los amigos y los padres tienen un papel fundamental para el bienestar emocional, físico y rendimiento académico (Martínez, Inglés, Piqueras y Ramos, 2010).

Según López (2010) podemos diferenciar entre habilidades sociales básicas y avanzadas:

1. Habilidades sociales básicas:
 - Escuchar.
 - Iniciar, mantener y finalizar una conversación.
 - Saber presentarse.
 - Aprender a formular preguntas.
 - Saber dar las gracias y realizar un cumplido.
2. Habilidades sociales avanzadas:
 - Aprender a pedir ayuda y ayudar a los demás.
 - Participar.

- Pedir permiso.
- Negociar.
- Capacitarnos para dar y seguir instrucciones.
- Saber pedir disculpas.
- Aprender a convencer a los demás.
- Conocer, expresar y valorar nuestros sentimientos y emociones y respetar a los demás.
- Resolver las situaciones de miedo.

Los niños que tienen problemas en cuanto a las relaciones sociales y aceptación por parte de los compañeros tienen más probabilidad de presentar problemas a largo plazo relacionados con la deserción escolar, los comportamientos violentos y las perturbaciones psicopatológicas en la vida adulta (Arias Martínez y Fuertes Zurita, 1999; Betina y Contini, 2011; Ison, 1997).

La escuela es el lugar idóneo para empezar a trabajar el desarrollo social de los niños, ya que es donde pasan gran parte de la infancia y adolescencia. De manera que se les puede ayudar a mejorar su seguridad, sus habilidades y su autoestima. Se puede considerar que la escuela es el primer contacto con la sociedad que tenemos las personas siendo el colegio una sociedad en miniatura (López, 2010). La educación es una experiencia agradable donde los niños pueden socializar, comunicarse e interactuar con sus compañeros (Pilaloo, 2019).

Tanto la actividad física como las clases de educación física mediante juegos, actividades y ejercicios de expresión corporal pueden tener una gran influencia en cuanto a la adquisición de destrezas de habilidades sociales para tener buenas relaciones con los iguales y la familia (Carbonell, Antoñanzas y Lope, 2018). La educación física influye en el desarrollo social porque los niños juegan con sus iguales afianzando el compañerismo y las relaciones sociales facilitando la comunicación y la interacción social (Carbonell, Antoñanzas y Lope, 2018; Lagunas, 2006). El juego es muy importante debido a que es la principal actividad que realizan los niños y como consecuencia aprenden a comunicarse expresando emociones y miedo, socializarse y relacionarse con los compañeros que tienen las mismas edades y mismos intereses y necesidades (Bayona, 2018). Mediante el juego los niños entran en contacto con sus iguales ayudándoles a conocer a las personas que los rodean y aprender las normas de comportamiento. El juego es una actividad que implica relación y comunicación (Fernández, 2009). El juego es una actividad muy acertada para trabajar las relaciones sociales de los niños,

ya que son actividades placenteras donde los niños se sienten libres de expresar los sentimientos, poner en marcha la imaginación y olvidar la timidez (Alonso, 2015).

Según Omeñaca, Puyuelo y Ruiz (2001) y Rosón (s.f.) los juegos cooperativos tienen unas características ideales para el desarrollo social de los niños debido a que la interacción entre los participantes del grupo es continúa favoreciendo las relaciones interpersonales. Gracias a los juegos cooperativos se puede adquirir distintos conocimientos, aptitudes y valores necesarios para que las relaciones establecidas dentro del grupo-clase fomenten el respeto y el trabajo en grupo (Rosón, s.f.). Los juegos cooperativos buscan disminuir la violencia y agresividad de los niños y aumentar la colaboración, comunicación y el trabajo en equipo hacia un objetivo común favoreciendo la convivencia entre los participantes (Bayona, 2018).

La actividad que predomina en los patios escolares durante el periodo del recreo es el fútbol. Esta actividad predominante no causa grandes beneficios, sino todo lo contrario. El fútbol genera exclusión y que los alumnos que no les gusta ese deporte tienen que jugar en espacios reducidos. En los últimos años son muchos los colegios que están suprimiendo el fútbol por otro tipo de actividades para favorecer las relaciones sociales de los alumnos (Zuil, 2019).

2.4 Comportamientos disruptivos

Las conductas disruptivas son aquellos comportamientos que podemos calificar de antisociales, ya que se alejan de las pautas de conducta y valores sociales aceptados. Dichas conductas se pueden entender como una amenaza para la armonía, concordia y paz de la sociedad. Se suelen reflejar mediante actos de hostilidad y provocación que generan desorden y a la irrupción de las rutinas y actividades a nivel individual y social (Rovira, 2018). En relación con los niños en la escuela, Pérez (2020) habla de conductas disruptivas como aquellos comportamientos que influyen negativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que provocan problemas en la convivencia escolar.

Se puede diferenciar 3 factores diferentes que influyen en la aparición de comportamientos disruptivos en niños (Divulgación Dinámica, 2019):

- Factores familiares, como pueden ser padres sobreprotectores, permisivos, carencias afectivas, abandono o bajo nivel cultural.
- Factores sociales, como pueden ser las clases sociales desfavorecidas o la crianza de un niño en un ambiente no recomendado.

- Factores escolares, como pueden ser la falta de interés, ambiente competitivo o el fracaso escolar.

Los niños pueden ser diagnosticados con el trastorno de oposición desafiante cuando causan graves problemas en casa, la escuela o con los compañeros. Suelen desafiar a personas conocidas como los miembros de su familia o maestros. Los comportamientos que muestran estos niños son los siguientes (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, 2022):

- Estar enfadado.
- Discutir con adultos o negarse a cumplir sus reglas.
- Mostrarse resentido o rencoroso.
- Molestar a compañeros de forma deliberada.
- Culpar a otras personas de su mal comportamiento.

El recreo escolar es un lugar de ocio y diversión mediante el juego para fomentar las relaciones sociales de los niños. A pesar de todas las connotaciones positivas que tiene el recreo también es un espacio con diferentes problemas donde pueden surgir conflictos. Estos problemas son los siguientes (Quicios, 2017):

- En los patios del colegio se incrementan los abusos de poder de los niños mayores a los pequeños. En estos espacios es muy común que salgan los líderes haciendo que no dejen jugar a los niños pequeños con ellos.
- En este espacio también se potencia el realizar o sufrir acoso, es decir, el bullying. Este comportamiento se suele representar mediante las agresiones físicas, los insultos y las amenazas.

Una de las actividades que genera más conflictos y problemas de convivencia durante el tiempo del recreo es el fútbol. El fútbol es una actividad donde se puede ver a menudo comportamientos de exclusión de unos alumnos a otros por el hecho de ser malo en ese deporte o ser chica. También es un deporte que causa muchas discusiones por ver qué alumnos van a cada equipo, por las faltas que se desarrollan durante el transcurso del juego y por lo balonazos. Es por esta razón por la que muchos colegios están llevando a cabo diferentes proyectos para sustituir el fútbol por otras actividades en el tiempo del recreo donde se pueden reducir estos comportamientos (Zuil, 2019).

2.5 Recreos activos

En los últimos años ha proliferado la idea de cambiar los patios escolares tal y como los conocemos mediante proyectos de recreos activos o dinamización de patios para trabajar algunas de las variables mencionadas anteriormente. A continuación, voy a comentar diferentes ejemplos.

Dos colegios, uno de Marbella y otro de Antequera, han llevado a cabo un proyecto de recreos activos para intentar evitar el sedentarismo e inculcar unos hábitos saludables y deportivos en la vida de los alumnos. El proyecto consiste en desarrollar la liga de las estrellas que son unas competiciones entre equipos de juegos alternativos y pre-deportes. Algunos de estos juegos son vóley-tenis, pichi o fútbol y balonmano con diversas variaciones. Los equipos son hechos por los capitanes y tienen que estar conformados por jugadores de ambos sexos y de diferentes cursos siendo parejo entre unos equipos y otros. Los capitanes de los equipos que no juegan son los encargados de organizar la actividad, sacar y recoger el material y arbitrar el partido. El equipo ganador es el que más puntos consigue. Aparte de conseguir puntos mediante la dinámica de la actividad, también se pueden ganar o perder puntos en función de si hay buen trabajo en equipo, usan ropa deportiva, respetan al rival y las decisiones arbitrales y por último los puntos de las chicas valen el doble para fomentar su participación (Rodríguez y Arjona, 2012).

Durante el curso académico 2014-2015 se llevó a cabo un proyecto de recreos cooperativos e inclusivos en 7 colegios públicos de la provincia de Huesca con la colaboración de los estudiantes del grado de Magisterio de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca durante el transcurso de las prácticas escolares. Este proyecto surgió para combatir los momentos de soledad y de tensión que viven algunos alumnos durante este periodo. Estos recreos se basan en la realización de juegos cooperativos para fomentar las relaciones sociales mediante juegos como balón prisionero, zorros, gallinas y culebras o juegos con paracaídas. Para el desarrollo de este proyecto tuvieron que ocurrir varias fases. La primera fue detectar las necesidades que tenían los centros para de esta forma saber cómo poder actuar. Posteriormente, se llevó a cabo una preparación o formación de los equipos directivos de los colegios y los alumnos de Magisterio sobre recreos activos y juegos cooperativos. Para finalizar, la última fase es la puesta en práctica de este proyecto (Vázquez, Liesa y Lozano, 2017).

En 2016 se llevó a cabo el proyecto de Patios divertidos en el colegio Juan García Pérez ubicado en Tenerife. El objetivo de este proyecto es ayudar en las relaciones sociales al alumnado NEAE. Este alumnado eran niños con TEA, dificultad en la interacción social, timidez, TDA/TDAH, poco manejo del idioma o cualquier motivo que pueda significar riesgo de exclusión. Debido a las características del alumnado, primero se realizó el proyecto en un pequeño grupo de 30 alumnos para posteriormente realizarlo con todo el alumnado. Este pequeño grupo estaba formado por 10 niños NEAE, que eran fijos y otros 20 que se apuntaban voluntariamente, que iban rotando. Durante el proyecto se realizaron juegos que los alumnos conocían previamente y juegos cooperativos buscando que todos tuvieran un objetivo común (D'Angelo, 2017).

Durante el curso escolar 2018-2019, en la localidad de Logroño, el colegio Bretón de los Herreros realizó un proyecto de dinamización de patios que consta de dos apartados. El primero es pintar en el suelo del patio diferentes juegos para que los niños los puedan utilizar. Algunos ejemplos de estos juegos son las chapas, el ajedrez o la rayuela. El otro apartado trata de evitar que los niños jueguen al fútbol, actividad predominante en el recreo, estableciendo un día a la semana sin poder sacar el balón al patio y otro día dedicado a realizar eventos de diferente temática como puede ser la deportiva o la artística. Para desarrollar el proyecto de manera adecuada todas las clases firman unas normas de convivencia que tienen que cumplir (Díez, 2018).

En el curso escolar 2018-2019 se realizó el proyecto "Recreativos" en un colegio de Castilla y León durante los meses de octubre a mayo. Este proyecto viene de otro proyecto realizado en el centro "La vida saludable, la vida mejor" para contribuir a que los niños adquieran unos hábitos saludables. La idea de este proyecto es la realización de diferentes juegos o actividades donde cada mes tienen una temática diferente. Cada semana hay propuestos 2 o 3 juegos diferentes con diversas variantes. Al final de mes los niños pueden jugar a los juegos que más les han gustado durante ese periodo. Las temáticas de los juegos de este proyecto son: retos cooperativos, juegos de desplazamiento, comba, expresión corporal, orientación, ultimate, canciones motrices y juegos del mundo. El patio se divide en dos zonas por niveles para que se desarrolle la misma actividad, pero con niveles de dificultades diferentes. De esta manera cada alumno puede decidir en qué nivel jugar. También se requiere la ayuda de algunos alumnos del último curso de Primaria para organizar, montar y desmontar el material y ayudar a los demás niños en el transcurso de los juegos (Salas, 2019).

En el colegio público Gloria Fuertes, con localidad en la ciudad de Albacete, se lleva a cabo un proyecto de dinamización del patio del recreo. La primera fase del proyecto es recabar información sobre qué actividades realizan en el recreo los niños o cuáles les gustan a través de un cuestionario y de la observación durante los recreos. Posteriormente con la información obtenida realizaron el diseño del proyecto de acuerdo a los gustos y preferencias del alumnado. Algunas de las actividades de este diseño de dinamización de patios son: fútbol, la comba, la goma elástica, baloncesto, carreras de sacos o diversos juegos tradicionales. Para finalizar con el proyecto se realiza una evaluación para saber si han conseguido los objetivos previstos (Castillo, Picazo y Gil, 2018).

En el curso académico 2015-2016 se realizó en un colegio de Asturias con un total de 400 estudiantes un proyecto de recreos activos. Para desarrollar este programa se llevó a cabo 3 tipos de acciones diferentes (Méndez y Pallasá, 2018):

- Habilitar nuevos espacios como el polideportivo, el gimnasio y el vestíbulo de entrada para la realización de las actividades en los días de mal tiempo.
- Autoconstruir material para poder utilizar en diversas actividades. Algunos elementos autoconstruidos fueron pelota-globo, aros, pompones o indiacas.
- Pintar parte del suelo de los patios de recreos para realizar diferentes juegos que los niños puedan utilizar. Parte de estos juegos fueron el twister, circuitos de chapas o dianas.

En el colegio CEO Bethencourt y Molina, en Santa Cruz de Tenerife, se realiza un proyecto de dinamización de patios para mejorar la convivencia, fomentar el trabajo cooperativo y dar una solución a los alumnos que no encuentran un espacio en el recreo para realizar actividades lúdicas diferentes. El proyecto comienza con una encuesta hacia el alumnado para conocer cuáles son sus necesidades y aficiones. El diseño de este proyecto es la creación de diferentes clubs con temáticas variadas para que los alumnos puedan apuntarse libremente al club que quieran. Cada cierto tiempo los alumnos tienen la posibilidad de cambiar de club para que puedan conocer cada uno de ellos. En cada club se realizan actividades acordes con la temática correspondiente. Después de analizar las respuestas de la encuesta los clubs establecidos son los siguientes: deportivo, de comunicación, de baile, de música y de juegos. El proyecto se empieza a desarrollar los lunes, miércoles y viernes hasta que el alumnado conozca perfectamente la dinámica y sean autónomos. En ese momento se extenderá a toda la semana (Martín y González, 2021).

En un colegio público en la localidad de Gijón se ha llevado a cabo un proyecto de recreos activos con el objetivo de aumentar los niveles de actividad física y mejorar los hábitos saludables de los alumnos. La propuesta consiste realizar actividades de carácter cooperativo fomentando la socialización. Los juegos que se llevaran a cabo son de diferentes temáticas como juegos tradicionales y juegos del mundo. Para la realización del proyecto se han llevado a cabo dos fases. La primera a modo de presentación del proyecto al alumnado donde se han transmitido los valores y reglas del programa. En esta fase también se tienen que apuntar los alumnos que quieran participar para poder elegir capitanes y realizar los equipos. Todos los equipos tienen que ser mixtos y elegir alumnos de diversas clases. Los capitanes de los equipos son los encargados de arbitrar los partidos. La segunda fase es la puesta en marcha del proyecto (Vega, 2021).

3. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden conseguir en este trabajo académico con la realización de un proyecto de recreos activos son los siguientes:

- Analizar los gustos y preferencias de alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria en el recreo escolar.
- Diseñar y aplicar un proyecto de recreos activos para mejorar las variables de la actividad física, las relaciones sociales y los comportamientos disruptivos.
- Evaluar la puesta en marcha del proyecto para ver cómo se han desarrollado las variables implicadas a través de la contestación de unas preguntas por parte del profesorado.

4. METODOLOGÍA

4.1 Características del colegio

El centro en el que se ha desarrollado este proyecto ha sido en el colegio San Agustín de Zaragoza. Se trata de un colegio privado concertado con un nivel socioeconómico medio alto. El colegio está situado en un entorno cercano al centro de la ciudad. El colegio cuenta con diferentes proyectos como el bilingüismo, plan lector y zero waste. También cuenta con diferentes servicios en beneficio de las familias como guardería, comedor escolar y actividades extraescolares.

Es un colegio donde se da lugar la educación obligatoria, donde encontramos Educación Infantil, Primaria y Secundaria, y la educación no obligatoria, como el bachillerato. El número de alumnos del colegio oscila entre los 1050 y 1100.

Centrándonos en Educación Primaria, que es donde se ha llevado a cabo el proyecto, encontramos 3 vías por curso, lo que hace un total de 18 clases. La ratio de alumnos por clase varía entre los 22 y 25 alumnos siendo divididos por lo general en partes iguales entre chicos y chicas. Para esta etapa educativa en total hay 21 profesores.

Para la realización de actividad física encontramos una gran variedad de material, aunque bastante mal organizado debido a la existencia de diferentes cuartos de material. Esto ocasionaba que los profesores no sabían en qué cuarto estaba cada material. Esto influye de manera directa en el proyecto, ya que el diseño de la propuesta se tiene que hacer teniendo en cuenta el tipo de material y la cantidad que posee el centro. En relación a los espacios destinados a la actividad física encontramos un gran abanico de posibilidades como un polideportivo con piscina climatizada, campo de fútbol de hierba artificial, aula de psicomotricidad, campos de baloncesto, fútbol y balonmano. El espacio del patio de recreos de los cursos implicados en el proyecto es de un campo de baloncesto y otro de fútbol.

Dicha propuesta de recreos activos está dirigida a todo el alumnado de los dos primeros cursos de Educación Primaria que concretamente son 132 alumnos. Si lo desglosamos encontramos que hay 74 niños y 58 niñas. El profesorado implicado y por tanto encargado de realizar la evaluación del proyecto son los tutores de cada clase implicada. Por tanto, encontramos que hay 6 profesores.

4.2 Cuestionario inicial al alumnado

El primer paso para empezar a diseñar el proyecto de recreos activos fue la realización de un cuestionario (Anexo 1) a los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria sobre los recreos. La finalidad de realizar este cuestionario es hacer partícipes a los alumnos en el proyecto, ya que las respuestas se van a tener en cuenta para la realización del diseño, y obtener cierta información relevante sobre los periodos de recreo. La información que queremos conseguir es la siguiente:

- Saber las actividades que los niños realizan durante el recreo y cuáles les gustaría realizar.
- Sugerencias para mejorar el recreo.

- Saber si existen muchas discusiones y cómo son las relaciones sociales entre los alumnos.

Debido a nivel evolutivo de los alumnos la mayoría de las preguntas son en parte cerradas teniendo diferentes opciones para contestar. Estas opciones están acompañadas de un dibujo que lo representa haciendo que sea mucho más intuitivo para los niños. Además, hay la posibilidad de que los alumnos aparte de marcar las opciones propuestas puedan contestar libremente lo que quieran. Aunque la única parte obligatoria es la de marcar alguna de las opciones propuestas. Se requiere que los niños pongan el nombre al inicio del cuestionario para poder saber mediante la pregunta de las relaciones sociales si son mixtas o se relacionan niños por un lado y niñas por el otro.

Las preguntas del cuestionario inicial para el alumnado del primer ciclo de Primaria son las siguientes:

- ¿A qué sueles jugar en el recreo?
- ¿A qué te gustaría jugar?
- ¿Qué mejorarías o te gustaría que hubiera en el recreo?
- ¿Con quién juegas en el recreo?
- ¿Sueles discutir en el recreo con tus compañeros?

4. 3 Proyecto recreos activos

Después de realizar el cuestionario a los alumnos y analizar los resultados obtenidos era el momento de empezar a diseñar el proyecto de recreos activos para enseñar en el centro. Como he comentado anteriormente, la propuesta está dirigida al alumnado de los 2 primeros cursos de Educación Primaria cuya edad varía entre los 6 y 8 años. Dicho proyecto se ha llevado a cabo en el curso académico 2021-2022 y ha tenido una duración de 3 semanas desde el lunes 25 de abril al jueves 12 de mayo.

Los objetivos del proyecto de recreos activos son los siguientes:

- Fomentar la actividad física durante el periodo del recreo.
- Favorecer las relaciones sociales entre iguales.
- Disminuir el número de discusiones y comportamientos disruptivos.

La idea del proyecto es organizar diferentes juegos o actividades en función del espacio para que los alumnos tengan la oportunidad de decidir libremente a lo que quieren jugar en el recreo. A pesar de organizar diferentes actividades, hay que recalcar que la participación en el proyecto por parte de los alumnos es totalmente voluntaria, por lo que no hay ninguna consecuencia negativa si un alumno no quiere participar.

Los alumnos de primero y segundo de Primaria comparten espacio durante el periodo del recreo, aunque por la situación que estamos viviendo por la pandemia del COVID no se pueden relacionar alumnos de diferentes cursos para evitar contagios masivos. Por lo que dicho espacio se divide la mitad para un curso y la otra mitad para el otro. Estos espacios son rotativos, por lo que cada semana van alternando de espacio debido a que sus características son diferentes. Esto repercute en el diseño de los recreos activos por tener que realizar diferentes actividades en cada uno de los espacios y que los niños no puedan realizar ninguna de las actividades que no corresponden a su espacio.

Como he mencionado anteriormente el espacio destinado al recreo escolar para los alumnos del primer ciclo se divide en dos. Por un lado, tenemos una mitad de espacio que consta de un campo de fútbol, espacio libre y espacio con juegos pintados en el suelo. En la otra mitad, encontramos un campo de baloncesto, algún juego pintado en el suelo y un pequeño parque con toboganes. En la siguiente imagen podemos ver parte del espacio para que nos podamos hacer una pequeña idea. La zona central con juegos pintados en el suelo no se corresponde al patio en la actualidad, ya que ha ido cambiando y evolucionando.

Imagen 1

Patio de recreo para los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria.



Las actividades propuestas son las siguientes:

Tabla 1

Actividades recreos activos.

Nombre del juego	Ubicación	Descripción	Materiales
Parque	Parque	El parque se dejará tal y como está para que los niños lo puedan utilizar como siempre lo han hecho. Puede servir para jugar con los toboganes, a algún juego de pillar o para estar almorzando tranquilamente.	Ninguno
Pelota sentada	Campo de baloncesto	Pelota sentada se juega de manera individual. El objetivo del juego es matar al mayor número de adversarios posibles. Para matar a un jugador hay que lanzar la pelota y que impacte en su cuerpo sin que bote en el suelo. Una norma muy importante es que el jugador con el balón no se puede mover del sitio. Un jugador no estará eliminado si la pelota bota en el	2 pelotas de gomaespuma

		<p>suelo y posteriormente impacta en su cuerpo. Cuando un jugador muere se tiene que sentar en el lugar donde ha muerto. Para salvarse tiene que coger una pelota sin poder moverse del sitio donde ha muerto. Cuando consiguen una pelota tienen la opción de levantarse y seguir jugando y pasarla a los demás muertos para que puedan salvarse también.</p> <p>Como alternativa a este juego, por si los niños se empiezan a cansar o aburrir, podemos jugar a datchball o balón prisionero.</p>	
Gavilán	Campo de fútbol	<p>Todos los jugadores, excepto uno, se tienen que colocar en un lado del campo. El jugador restante, el gavilán, se tiene que colocar en la línea del medio del campo. La dinámica del juego es que los jugadores tienen que pasar de un lado del campo al otro sin ser pillados por el gavilán. El gavilán solo se puede desplazar por la línea de medio campo de manera lateral. Los jugadores pillados pasar a formas para de los gabilanes.</p>	Ninguno

		Otras alternativas podrían ser el juego del pañuelo o el escondite inglés.	
Combas	El espacio entre el campo de baloncesto y la fachada del edificio	Se habilitará una zona con combas para que los niños puedan saltar tanto con comba simple como comba larga si lo prefieren.	Combas
Pasar la pelota	La zona central, el espacio entre el campo de baloncesto y el de fútbol	<p>Se tienen que hacer grupos de unos 5 alumnos. Hay que delimitar un inicio y un final para que cada grupo se ponga en ese espacio en línea recta de tal forma que el primer jugador se sitúe en el inicio y el último en el final. El juego consiste en pasarse una pelota en orden desde el primero al último y viceversa. El equipo que primero lleve de vuelta la pelota al inicio consigue un punto. En cada ronda hay que cambiar la forma de pasar la pelota pudiendo ser con bote, sin bote, mano izquierda, mano derecha, etc.</p> <p>Otras alternativas pueden ser el juego de cruzar el aro o diferentes juegos con pelotas.</p>	Pelotas blandas

4.4 Valoración final del profesorado

Una vez finalizado la puesta en práctica del proyecto de recreos activos es la hora de realizar una evaluación para obtener información sobre cómo ha ido el proyecto. Es muy importante realizar una evaluación para detectar aquellos aspectos que han funcionado, cuáles no o cosas a mejorar para rediseñar este mismo proyecto o para futuros programas. También es muy importante hacerse una idea de si se han cumplido los objetivos que se habían fijado con anterioridad. En esto caso la evaluación o valoración de los recreos activos la ha realizado el profesorado encargado de vigilar la zona del patio del primer ciclo de Educación Primaria. Por ello, la evaluación la han realizado 6 profesores, que concretamente son los tutores de dichos cursos. La forma de contestar la valoración es de manera abierta para que los profesores expresen sus opiniones acerca los diferentes puntos a tratar. Las preguntas propuestas son las siguientes:

- Valoración de los recreos activos.
- ¿Ha incrementado la actividad de los niños durante el recreo?
- ¿Ha disminuido el número de discusiones entre los alumnos?
- ¿Se ha conseguido que los niños se relacionen con un mayor número de compañeros?
- Aspectos negativos de los recreos activos.
- Aspectos positivos de la propuesta de recreos activos.
- Propuestas de mejora.

5. ANÁLISIS

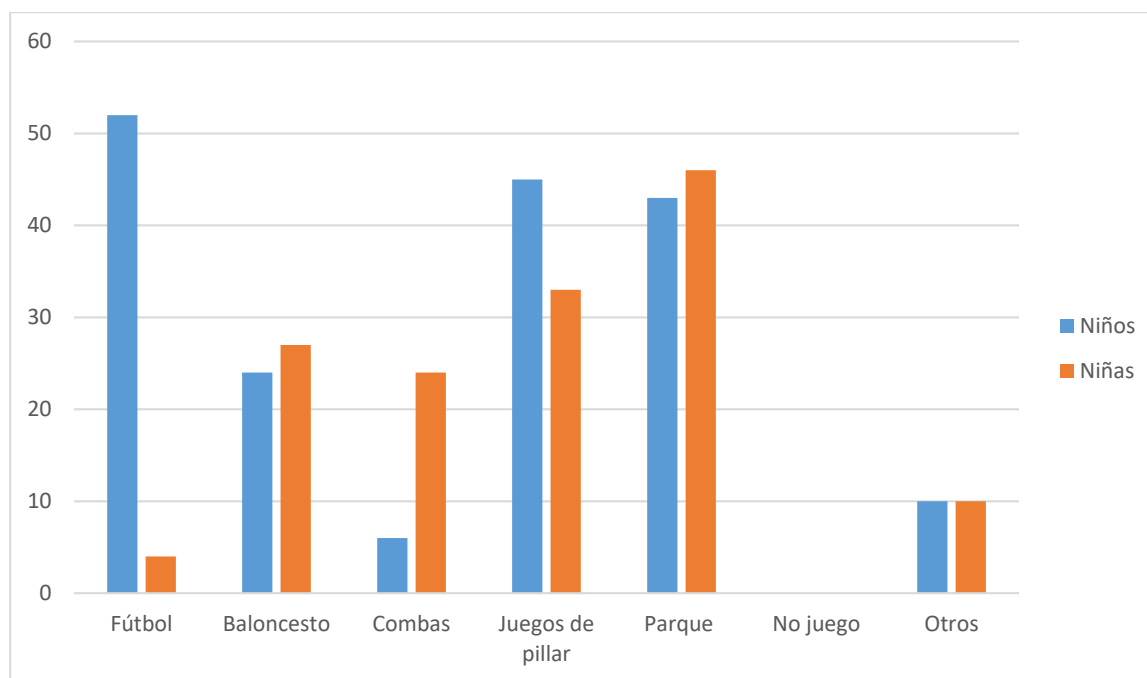
5.1 Resultados del cuestionario inicial al alumnado

Como he comentado anteriormente este proyecto de recreos activos ha tenido una duración de tres semanas y ha estado dirigido a los dos primeros cursos de Educación Primaria, es decir, a un total de 132 alumnos. Estos alumnos han sido los encargados de contestar a un pequeño cuestionario sobre los recreos, cuyas respuestas van a ser analizadas a continuación pregunta a pregunta mediante gráficos. Hay que destacar que en las primeras tres preguntas los niños podían realizar múltiples respuestas, ya que por ejemplo a la hora de jugar en el recreo hay días que hacer unas actividades y otros días otras.

1. ¿A qué sueles jugar en el recreo?

Figura 1

¿A qué sueles jugar en el recreo?

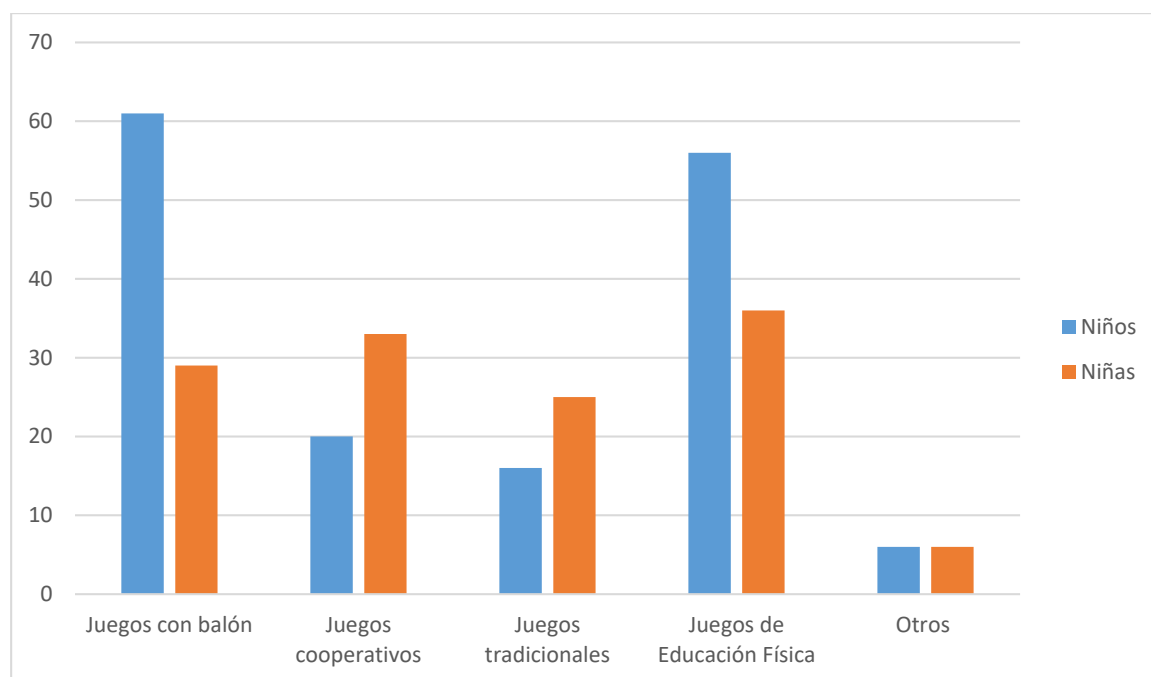


Tal y como se puede ver en el gráfico la actividad que predomina en este recreo escolar, aunque solo por parte de niños es el fútbol. Algo demasiado común en los recreos de muchos colegios, ya que es el deporte por excelencia de nuestro país. El número de niñas que juegan a dicho deporte en comparación es irrisorio. Las actividades más predominantes e igualadas por alumnos de ambos sexos son los juegos de pillar y jugar en el parque. En juegos de pillar podemos ver que lo juegan más niños siendo 45 alumnos, mientras que lo juega 33 niñas. En relación a jugar en el parque está mucho más igualado siendo 46 niñas y 43 niños. El baloncesto es una actividad más minoritaria en comparación con las anteriores, pero muy igualada siendo jugada por 24 niños y 27 niñas. Las combas es otra actividad desequilibrada siendo realizada por 24 niñas y 6 niños. En cuanto a otros juegos encontramos que los más destacados son diferentes juegos de correr y “mamas y papas”. Por último, encontramos que no hay ningún niño que no realice ninguna actividad en el patio del recreo.

2. ¿A qué te gustaría jugar?

Figura 2

¿A qué te gustaría jugar?

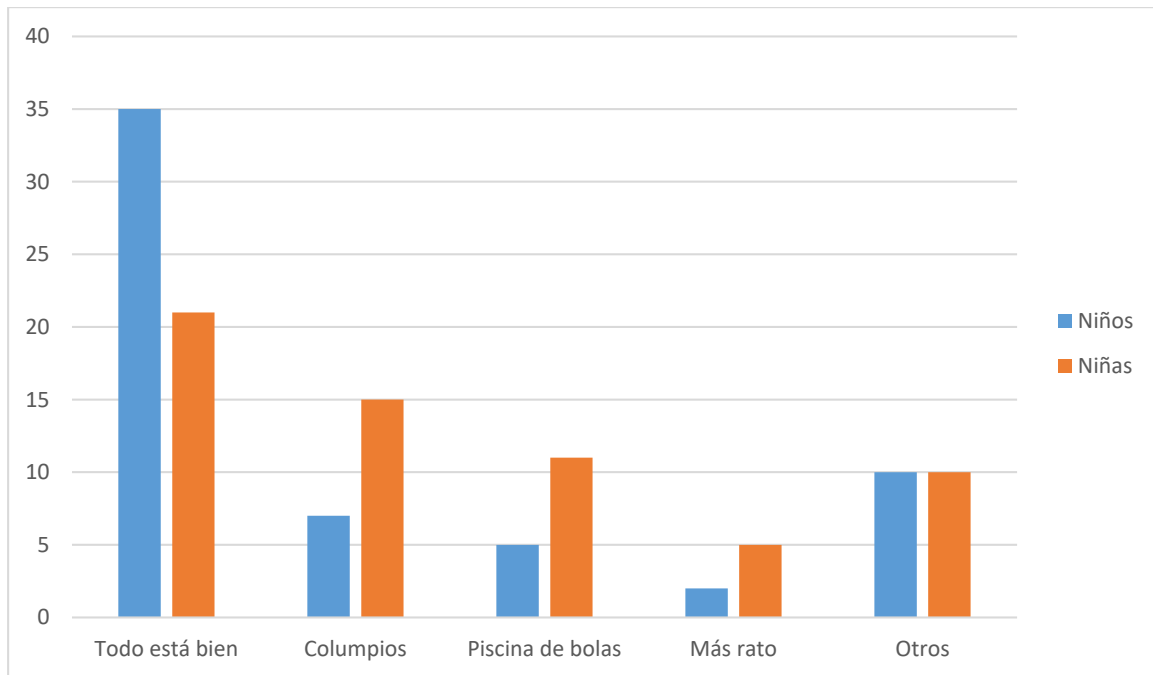


En este gráfico podemos ver como la actividad que más les gustaría jugar es juegos de Educación Física siendo un total de 92 alumnos. Se puede ver predominancia de los niños sobre esta actividad, aunque también es una actividad deseada por niñas. Esto puede ser algo normal, ya que Educación Física podríamos decir que es una de las asignaturas favoritas de gran parte del alumnado. Le sigue muy de cerca juegos con balón, teniendo una predominancia del doble entre niños y niñas. Esto se puede explicar a que muchos niños pueden pensar en juegos con balón a actividades relacionadas con el fútbol. Tanto juegos cooperativos como tradicionales están menos solicitados y tienen una predominancia de niñas. Esto puede ser porque había muchos alumnos que no sabían lo que eran este tipo de juegos. Fue explicado con detalle, pero quizás fue la razón por la que no tenga tantos votos como las demás. En el apartado de otros encontramos pocas opciones y fueron pocos alumnos los que aportaron algo. Aun así, podemos encontrar actividades como balonmano, balón prisionero, datchball o juegos de correr.

3. ¿Qué mejorarías o te gustaría cambiar del recreo?

Figura 3

¿Qué mejorarías o te gustaría cambiar del recreo?

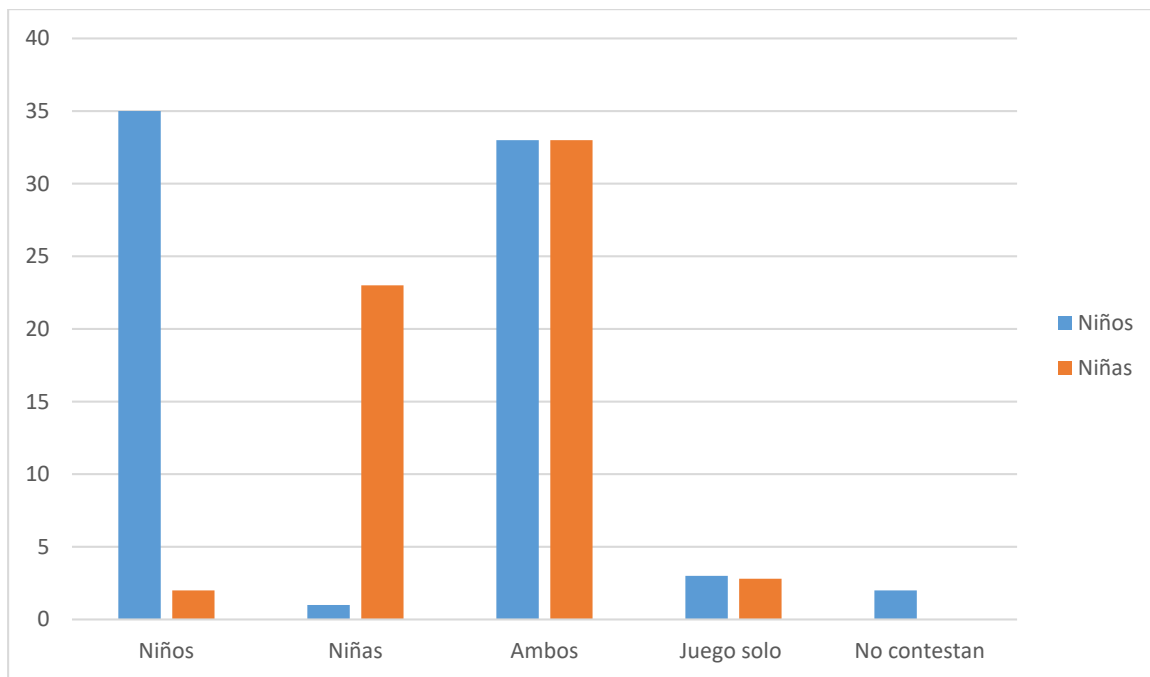


En esta pregunta la respuesta ganadora por una gran diferencia es que todo está bien en el recreo. Mi idea con esta pregunta es que todos los alumnos aportarán al menos una idea para poder mejorar el recreo, pero fueron tantos los alumnos que decían que no sabían que poner o que para ellos el recreo está bien de esta manera que tuve que decir que podían responder que todo estaba bien. Esto ocurrió no sé si porque realmente es algo que ellos piensan o quizás por no tener que escribir demasiado. Otras respuestas más destacadas son la inclusión de columpios en la zona del parque y una piscina de bolas. Me ha sorprendido que solamente 7 niños quieran tener más tiempo de recreo, ya que normalmente a todos los niños se les suele hacer demasiado corto este periodo. Otras respuestas, aunque mucho menos populares, son incluir un campo carreras, más niños con los que poder relacionarse, otro parque, más campos de fútbol o castillos hinchables para poder saltar.

4. ¿Con quién juegas?

Figura 4

¿Con quién juegas?

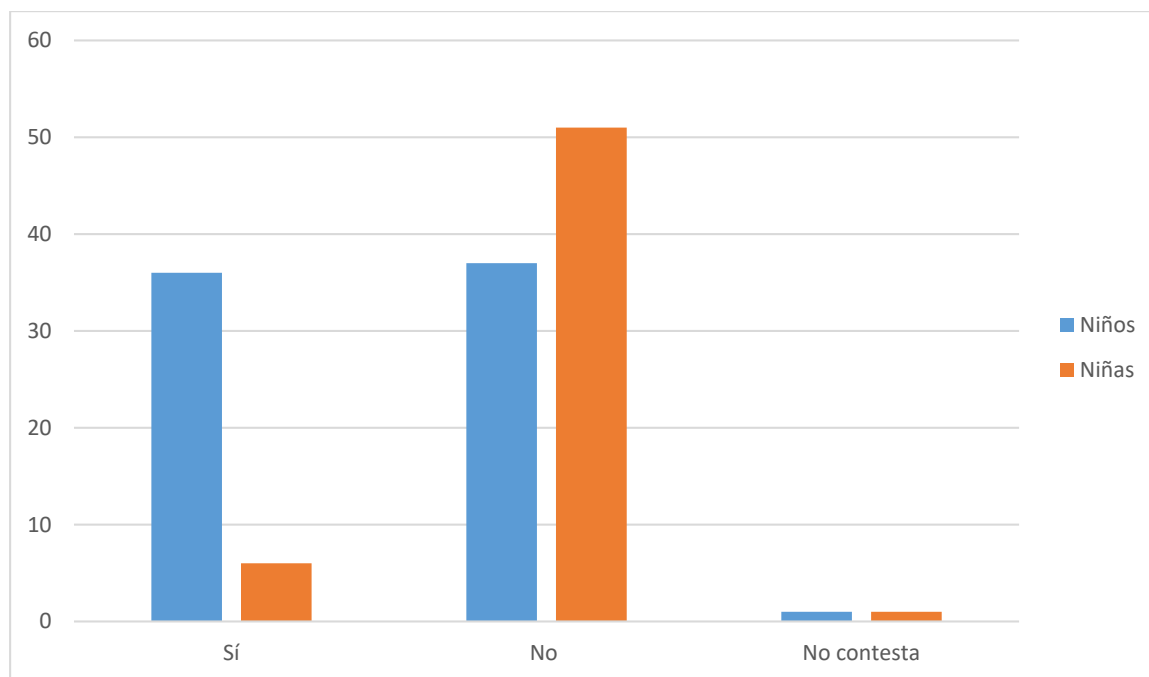


En este gráfico podemos observar que casi la mitad de alumnos juegan y se relacionan con niños de ambos sexos, lo cual es genial porque es importante que todos se relacionen con todos. En cambio, los demás alumnos se relacionan con niños del mismo sexo. La gran mayoría de niños que se relacionan únicamente entre ellos puede ser causa del fútbol, ya que es un juego que por lo general solamente juegan niños. Por el contrario, las niñas pueden ser debido a jugar a la comba que como hemos visto anteriormente es un juego predominante en alumnos de este sexo. También encontramos 3 niños que juegan solos y 2 que no contestaron a dicha pregunta.

5. ¿Discutes?

Figura 5

¿Discutes?



En este gráfico podemos observar como prácticamente la mitad niños discute y la otra mitad no. En relación a las niñas es muy diferentes, ya que encontramos que la gran mayoría no discute y una minoría si lo hace. La principal razón de estos datos puede ser el fútbol, ya que es un juego donde surgen muchos conflictos y discusiones y que es jugado en su plenitud por niños. También encontramos tanto a un niño y una niña que no contesta a la pregunta.

5.2 Valoración personal

Lo primero de todo en cuanto a la participación por parte del alumnado fue inmejorable, ya que participaron la gran mayoría de los alumnos a pesar de que en todo momento fueran actividades voluntarias. Esto me ha sorprendido gratamente, ya que cuando empecé con el proyecto a realizar el cuestionario inicial algunos alumnos se mostraron en desacuerdo por no poder jugar a fútbol durante las semanas que duraba el proyecto y pensaba que igual algunos de ellos no querían participar en según qué actividad.

También hay que analizar si se han cumplido los objetivos previstos y cómo se han desarrollado las variables. La actividad física va de la mano con la participación, por lo que sí ha participado de manera activa la gran mayoría de alumnos se puede decir que se ha conseguido fomentar y realizar actividad física en el tiempo de recreo. En relación a las relaciones sociales también se ha conseguido una mayor socialización entre todos los alumnos. Hay alumnos que no se han fijado en relacionarse con sus amigos, sino con compañeros que quisieran realizar la misma actividad. Una característica muy importante de este tipo de proyecto es que da lugar a que muchos niños se relacionen y empiecen a conocer a compañeros con los que nunca o muy pocas

vecen han jugado o se han relacionado. Para que esto se consiga ha ayudado que sea una actividad organizada por profesores y por tanto ningún alumno puede quedar excluido de los juegos. Por último, en relación a los comportamientos disruptivos podemos ver una disminución y un cambio. Antes del proyecto, estos comportamientos solían ser discusiones con algún insulto, empujones o excluir a compañeros de algún juego. Durante el transcurso del proyecto han seguido habiendo alguna discusión sobre todo por no cumplir las reglas de los juegos, que es algo que a los niños de estas edades le cuesta mucho. También ha habido discusiones por tener que compartir según qué material, ya que por ejemplo combas no había suficientes para todo el alumnado.

A pesar de muchos de los aspectos positivos que ha tenido el proyecto también podemos encontrar errores en cuanto al diseño. El mayor error ha sido el diseño de pocas actividades, ya que realmente únicamente había dos actividades por curso más uno de los dos que tenía también el parque. El motivo de esta elección fue por no querer saturar de actividades y al ser de manera voluntaria no sabía cuántos alumnos iban a participar. Debido a la alta participación de los alumnos en según qué actividades se juntaban muchos niños a la vez para jugar, lo que hacía que fuera bastante complicado el desarrollo del juego. Otro aspecto a destacar es que todos los juegos eran muy fáciles de jugar para los alumnos, ya que los conocían de haberlos jugado en muchas ocasiones salvo los juegos cooperativos que se necesitaba un poco más de tiempo para organizar a los alumnos. La tarea de organizar a los alumnos fue un poco caos por un motivo principalmente. Este motivo es que los alumnos podían jugar libremente a cualquiera de las actividades y se podían cambiar de un juego a otro a mitad del recreo. Esto provocaba que hubiera que reorganizar constantemente la actividad de los juegos cooperativos. Otro aspecto que pude observar es que hubo alguna actividad que les llegó a cansar llegando incluso a realizar otra actividad diferente por su cuenta a la que estaba planteada, ya que todos los días eran las mismas actividades. Por eso es importante tener otras actividades pensadas para poder realizar si una actividad no funciona bien o les llega a cansar. En relación a este concepto pienso que este proyecto de recreos activos ha funcionado bastante bien, pero es cierto que si el proyecto se alarga en el tiempo habría que darle una vuelta al proyecto y plantear otras actividades.

En cuanto al material, me ayudaba de diferentes alumnos para sacar el material al recreo y volverlo a traer para guardarlo. Cada material tenía una zona asignada donde tenía que estar, es decir, la caja con las combas siempre estaba en una zona y la bolsa con las pelotas en otras. Cuando sonaba el timbre para finalizar el recreo los alumnos tenían que dejar el material en su

sitio correspondiente para poder recogerlo. La mayoría de alumnos cumplieron estas normas perfectamente, pero hubo alumnos que seguían jugando después de sonar el timbre y que tardaban mucho en recoger el material teniendo incluso que insistir para que lo hicieran. Otro problema que hubo con el material fue con las pelotas, ya que muchos alumnos cogían las pelotas y empezaban a golpearlas con el pie. Esto era un problema por dos motivos. Uno porque la actividad que se tenía que realizar no era esa y no incluía en ningún momento golpear la pelota con el pie. El otro problema es que esas pelotas no están diseñadas para golpearlas con el pie, lo que hace que se rompan con más facilidad.

5.3 Resultados de la valoración del profesorado

Los encargados de realizar esta evaluación son los profesores que han podido ver cómo se ha desarrollado el proyecto, que son los 6 tutores de las clases de 1º y 2º de Educación Primaria. Esta evaluación ha sido mediante la contestación de 7 preguntas. A continuación, voy a analizar las respuestas de los profesores para cada una de las preguntas.

1. Valoración de los recreos activos.

En las respuestas de los profesores se puede apreciar como coinciden en que la valoración de estos recreos activos es bastante positiva, ya que por un lado tuvo una gran aceptación por parte del alumnado. Por otra parte, al ofrecer diferentes y variados juegos hace que el alumnado tenga una gran motivación. Incluso hubo alumnos que cuando estos recreos se acabaron pidieron volver a realizarlos.

Uno de los participantes señala que “fue algo innovador y novedoso que los niños y niñas aceptaron desde el primer momento”.

2. ¿Ha incrementado la actividad de los niños durante el recreo?

Todos los profesores están de acuerdo que los alumnos han aumentado su actividad durante los periodos del recreo, ya que la gran mayoría ha tenido una muy buena participación. Si lo comparamos con los recreos normales podemos ver como una parte del alumnado realizaba cierta actividad, sobre todo los que juegan a fútbol, pero la mayoría realiza actividades de movimiento limitado o sentarse en el suelo para hablar.

3. ¿Ha disminuido el número de discusiones entre los alumnos?

Sí que se ha podido ver una disminución de las discusiones en los recreos posiblemente por quitar el fútbol como una actividad, ya que la mayoría de discusiones venían de este deporte.

También ha ayudado que fueran juegos guiados y algunos en equipo. Trabajar en equipo hace que se pierda la competitividad que tanto malestar genera.

Un profesor afirma que “con los Recreos Activos disminuyeron los conflictos y su actitud era más positiva”.

4. ¿Se ha conseguido que los niños se relacionen con un mayor número de compañeros?

La mayoría de profesores coinciden en que sí que se han relacionado con un mayor número de compañeros. Otros profesores piensan que algunas relaciones sociales se han mantenido igual, ya que muchos alumnos se han seguido relacionando con su grupo de amigos. En lo que sí que coinciden es en que se ha conseguido es que los niños con problemas de socialización se sintieran incluidos en los juegos pudiendo relacionarse.

5. Aspectos negativos de los recreos activos.

Los profesores no encuentran grandes aspectos negativos de estos recreos, aunque si alguna pequeña cosa como puede ser que hay alumnos que realizan la misma actividad. Igual habría que hacer que los alumnos tengan que rotar entre las actividades para que así todos puedan realizar todas las actividades. Otro aspecto negativo es que este tipo de recreo requiere una gran dedicación por parte del profesorado.

6. Aspectos positivos de la propuesta de recreos activos.

Como aspectos positivos se puede señalar todo lo comentado anteriormente como que hay una mayor opción de juego, ayuda a la socialización en niños con dificultades, disminuyen los conflictos, aumenta la actividad física y los alumnos tienen una mejor predisposición al tiempo del recreo. También tenemos como aspectos positivos que aprenden juegos diferentes, fomenta la convivencia, las normas, el trabajo en equipo y la inclusión social.

7. Propuestas de mejora.

Como propuestas de mejora encontramos que las actividades que se pueden realizar en el recreo vayan cambiando para que no sea repetitivo y monótono, ya que, si el proyecto se alarga en el tiempo y se realizan siempre las mismas actividades, los alumnos perderían el interés. Se podría crear un banco de actividades que vayan cambiando semanalmente. Cada semana se realizan unas actividades diferentes y cuando se termina el mes, se vuelve a empezar la rueda.

6. LIMITACIONES DEL TRABAJO

En cuanto a las limitaciones que me he encontrado a la hora de realizar tanto la propuesta de recreos activos como este trabajo escrito son varias. En primer lugar, la acumulación de trabajo, ya que tenía que ir compaginando hacer avances en este trabajo y a la vez realizar las memorias tanto de las prácticas III como las de mención. A esto hay que sumarle que el horario del colegio en el que he realizado tanto las prácticas como el proyecto es de jornada partida, por lo que no terminaba hasta por la tarde. Esto me ha hecho tener menos tiempo para invertir en el TFG.

En relación al diseño de la propuesta de recreos activos, la primera limitación que he tenido es que me costó más de lo previsto realizar el cuestionario inicial a los alumnos, ya que estaban terminando el trimestre y tuve que esperar algún tiempo de más para poder realizarlo. Esto repercutió en los planes previstos posponiendo una semana el proyecto. Una limitación más que he tenido es el tiempo de aplicación, ya que lo ideal hubiera sido aplicar el proyecto durante un periodo más largo de tiempo que las tres semanas en las que se ha llevado. Cuanto más tiempo dure el proyecto mejor se puede ver cómo funciona el programa y cómo se desarrollan las variables a trabajar. Por temas de duración de las prácticas y desarrollo del TFG ha sido imposible que el proyecto tuviera una mayor duración. En relación a las variables una limitación es la forma de medición, ya que puede haber métodos más precisos para medir alguna variable mejor que los cuestionarios.

Otra limitación ha sido por culpa del COVID que los alumnos de diferentes cursos no se pudieran relacionar entre ellos. Esto ha hecho que los alumnos no pudieran disfrutar de todas las actividades en el momento que quisieran. La última limitación que me he encontrado ha sido una vez estaba en marcha el proyecto de recreos activos por tener algún día de fiesta, mal tiempo y un día que me tuve que ir de excursión con una clase. Esto hizo que estos días no se pudieran desarrollar el proyecto.

7. PROSPECTIVAS

Después de llevar a cabo el proyecto de recreos activos, vivenciarlo y posteriormente analizarlo puedo aportar diferentes propuestas de mejora para este mismo diseño o para cualquier otro proyecto de este estilo en general. La primera de ellas es realizar más actividades para que los alumnos tengan un mayor abanico de opciones donde elegir. Esto es bueno para combatir la motivación y monotonía y para que las actividades no estén demasiado colapsadas y se puedan desarrollar con normalidad, ya que si hay pocas actividades y todos los alumnos quieren participar puede ser un caos.

Otra propuesta de mejora es para las actividades en las que se necesita hacer equipos o que la organización es un poco más compleja. Para estas actividades es conveniente que los alumnos que quieran participar se tengan que apuntar previamente en una lista para saber con exactitud cuántos participantes hay.

Las actividades que se realizan en el periodo de recreo tienen que ser cambiantes, ya que sino la fecha de caducidad del proyecto puede ser muy corta debido a que los alumnos perderían la motivación por realizar dichas actividades. Se pueden pensar diferentes actividades para cada semana y que al terminar el mes se vuelva a repetir. También se pueden hacer diferentes actividades cada día de la semana, es decir, los lunes unas actividades, los martes otras diferentes y así sucesivamente. Otra opción podría ser hacer meses temáticos. Cada mes se realiza de una temática diferente y todas las actividades tienen que estar relacionadas. Estas son algunas de las propuestas que se podrían hacer para que los alumnos no se aburran de este tipo de recreos. También es muy importante que los alumnos sean partícipes y por tanto saber cuál es su opinión para poder hacer el diseño teniéndolos en cuenta.

8. CONCLUSIONES

Después de vivir durante toda mi etapa educativa los recreos y lo que he podido ver durante las 4 experiencias de prácticas que he tenido puedo decir que los proyectos de dinamización de patios son el presente y futuro en las escuelas y que todos los colegios tendrían que ir en la misma dirección. Los recreos convencionales tienen diversos problemas como la exclusión de muchos alumnos, la actividad del fútbol como marco principal dejando las demás actividades como marginales en un segundo plano o la poca actividad física que realizan muchos alumnos en estos periodos. Con estos proyectos se pretende combatir muchas de estas debilidades y potenciar diferentes variables, como los objetivos de este proyecto, que son fomentar la actividad física, una mayor socialización por parte de todo el alumnado y disminuir los comportamientos disruptivos. Es cierto que en estos proyectos no todo es positivo y uno de estos aspectos negativos puede ser la falta de poder de decisión que tienen los alumnos en relación a las actividades a realizar. Para combatir este parámetro es bueno involucrar a los alumnos en el proyecto y escuchar sus deseos y peticiones para en base a sus inquietudes diseñar los proyectos.

En base a mi propia experiencia y a lo que he aprendido investigando para este trabajo todavía hay muchas personas e incluso docentes que no le dan la importancia suficiente al recreo, ya que estas personas piensan que es un momento de descanso tanto para los alumnos como para

los docentes. Este periodo es mucho más que eso, ya que en los recreos por ejemplo se empiezan a crear las relaciones sociales que son un apartado muy importante para el desarrollo y vida de cualquier niño. El recreo tiene muchos beneficios y por ello hay que tratar a este periodo como uno más dentro de la jornada escolar.

Algo de lo que también me he dado cuenta es que para que estos proyectos se lleven a cabo y tengan un buen resultado se necesita una gran implicación por parte de todo el profesorado. Estos proyectos implican un tiempo de formación e investigación, diseño de la propuesta y puesta en práctica. Además, todos los profesores tienen que estar involucrados en sacar y recoger el material y estar enterados de las actividades a realizar para poder ayudar al alumnado y solucionar los problemas que puedan surgir. Es muy común que de estos proyectos se encargue únicamente los profesores de Educación Física, ya que están relacionadas con la actividad física, deporte y juegos. Es cierto que estos profesores tienen que tener una gran implicación, pero para que el proyecto se lleve a cabo tienen que estar involucrados todos los profesores. Quizás esta sea una razón por la que todavía hay colegios que no se han lanzado a realizar este tipo de recreos.

En relación con el proyecto de recreos activos que he llevado a cabo en el centro escolar estoy satisfecho de cómo se ha desarrollado. Puedo decir que los objetivos que tenía previsto se han conseguido cumplir. A pesar de esto, el proyecto tiene sus errores, cosas negativas y aspectos que habría que cambiar, pero es algo con lo que contaba. Desde el primer momento sabía que el proyecto iba a tener sus deficiencias porque nunca había hecho algo así. Esta ha sido la primera vez que he hecho un proyecto de tal magnitud que se ha desarrollado en un contexto de un colegio real. Además, pienso que es muy difícil realizar un proyecto de estas características y hacerlo sin fallos. Este tipo de proyectos tiene que tener fallos para darnos cuenta en qué aspectos hay que mejorar. Hay que ir modificando el diseño mientras se lleva a cabo para lograr poco a poco hacer el mejor proyecto de recreos activos posible. Gracias a este proyecto estoy seguro que si en el futuro realizo otro programa de recreos activos o de cualquier otra índole cometeré menos fallos que en este.

Por último, este trabajo académico me ha servido como formación para mi futuro como maestro de Educación Física. Por un lado, he llevado a cabo un proyecto relacionado con la asignatura y con la actividad física. He podido probar qué tipo de actividades funcionan para el alumnado de estas edades y cuáles no. Por otro lado, he dedicado un largo tiempo a investigar sobre

variables que están muy presentes en las clases de Educación Física, que ya he comentado anteriormente.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Acedo, F. J. (2009). *Educación física y recreo*. Madrid: Cultivalibros.
- Alonso, E. (2015). *La socialización a través del juego*. Universidad pedagógica nacional. Recuperado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56828059/103ALONSOCASTRO-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1655396553&Signature=H1fp4OBGmQDIwWESvcyyGUiRKQ2HStQ2DRmHqLY9qopW25~QGGfC4iCpRRN8QVJQOch0TP-M1peOCGY8~kNSXocUBDCRy27t3kIDLC8K1gbgNBFUySUs3Y0mN-ik7CprFoQWLqs4DT~IcKmtzI3iaDXz5da49yj1hqYy~Et3oiHfB5KBZ45Jm-lsV37Y53dqopkhv4WvAix7n0KGU8GxJ637TNMFPAXf0t78Hp8bvU411~ICB~pc7JJukByotCI5IcRsZU4piQqil~pJQ5G2gBLrnrEudo4BoREsscyvjPULIKp179FkGleY8AmrZmZIfy15mZSiWMe2h3bkFdI5w_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Arbulú, C. C. y Campos, L. R. (2020). *Los niños iberoamericanos y el recreo escolar. Una revisión de conceptos*. Trabajo de investigación. Universidad peruana de ciencias aplicadas. Recuperado de: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653851/ArbuluJara_C.C..pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Arias Martínez, B. y Fuertes Zurita, J. (1999). Competencia social y solución de problemas sociales en niños de educación infantil: un estudio observacional. *Revista electrónica del Departamento de Psicología*, 1(1), 1-40.
- Avilés, J. M. (2015). *El recreo libre y el recreo dirigido. Comparación de conductas del alumnado para la mejora de la convivencia*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/10647/TFG-G1076.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bayona, M. R. (2018). *El juego como estrategia para mejorar la socialización de los niños en educación inicial*. Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes. Recuperado de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/561/BAYONA%20ANAS%20TACIO%2c%20MARIA%20DEL%20ROSARIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bennàsser Torrandell, M. X. y Vidal-Conti, J. (2021). Relación entre la actividad física durante el recreo escolar, actividad física semanal y expediente académico. *Sportis. Scientific Journal of*

School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 7(1), 150-170.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6850>

Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos. *Fundamentos en Humanidades*, 12(23), 159-182. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>

Cabrera-García, V. E., Lizarazo-Sandoval, F. A. y Medina-Casallas, D. C. (2016). Necesidades de relaciones sociales de niños y niñas con discapacidad intelectual en la familia y en la escuela. *Revista educación y desarrollo social*, 10(2), 86-101. Recuperado de http://www.repositoriocdpd.net:8080/bitstream/handle/123456789/1392/Art_CabreraGarciaVE_Necesidadesderelacionessociales_2016.pdf?sequence=1

Carbonell, C., Antoñanzas, J. L. y Lope, A. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *International Journal of Developmental and Education Psychology*, 2(1), 268-285. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003029/349856003029.pdf>

Castillo, G., Picazo, C. C. y Gil, P. (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico deportivas. *Revista Electrónica Educare*, 22(2), 237-258. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/1941/194156028014/html/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2022, 19 de abril). *Problemas de comportamiento o conducta*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/behavior.html>

Chaves, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67-87. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/issue/current>

D'Angelo, L. (2017). Proyecto Patios Divertidos: Programa de inclusión escolar para el alumnado con dificultades de interacción social en los recreos. *Educación en Contexto*, 3, 181-210. Recuperado de [file:///C:/Users/macor/Downloads/Dialnet-ProyectoPatiosDivertidos-6296623%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/macor/Downloads/Dialnet-ProyectoPatiosDivertidos-6296623%20(4).pdf)

- Díaz, A. (2006). La educación en valores: Avatares del currículum formal, oculto y los temas transversales. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 8(1). Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v8n1/v8n1a1.pdf>
- Díez, I. (2018). *Dinamización de los patios escolares*. CEIP Bretón de los Herreros. Recuperado de <https://ceipbreton.larioja.edu.es/proyectos/dinamizacion-de-los-patios-escolares>
- Divulgación Dinámica. (2019, 21 de febrero). *Mal comportamiento en el aula: conductas disruptivas*. Recuperado de <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/mal-comportamiento-en-el-aula-conductas-disruptivas/#:~:text=Los%20factores%20familiares%3A%20padres%20sobrepadres,%20C%20pandillismo%2C%20drogas%2C>
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García, A. y Domínguez, A. M. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 481-489. Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n5/07_original_breve1.pdf
- Evans, J. y Pellegrini, A. D. (1997). Surplus Energy theory: An endearing but inadequate justification for break time. *Educational Review*, 49, 229-236.
- Fernández, M. V. (2009). Psicomotricidad y socialización mediante el juego. *Revista digital de innovación y experiencias educativas*. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_24/M_VICTORIA_FERNANDEZ_1.pdf
- Frago, J. M. (2015). *Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza. Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf>
- García Fernando, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Centro de Investigaciones Sociológicas. Recuperado de https://libreria.cis.es/static/pdf/encuesta_habitos_deportivos_2010.pdf
- García, S. (2018a). Valoración de la actividad física y actividad de dar paseos durante el recreo de los alumnos de primaria. *Trances*, 10(2), 153-168. Recuperado de https://fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com/ugd/fa6be1_3469dfd31d13400995aaf939e3ebfe2e.pdf

- García, T. (2018b). Recreo libre y recreo dirigido: ventajas y desventajas educativas. *Publicaciones didácticas*. Recuperado de <https://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/096001/articulo-pdf>
- Gómez, H. (1993). *Valor pedagógico del recreo*. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Gras, P. y Paredes, J. (2015). El recreo ¿sólo para jugar? *EmásF: Revista digital de Educación Física*, (36), 18-27. Recuperado de http://emasf.webcindario.com/El_recreo_solo_para_jugar.pdf
- Hernández, J. L., del Campo, J., Martínez, V. y Moya, J. M. (2010). Percepción del esfuerzo en educación física y su relación con las directrices sobre actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 609-619. Recuperado de https://zaguan.unizar.es/record/70302/files/texto_completo.pdf
- Ison, M. (1997). Déficits en habilidades sociales en niños con conductas problema. *Revista Interamericana de Psicología*, 3(2), 243-255.
- Jarret, O. (2002). *Recess in Elementary School: What does the research say?* ERIC Digest.
- Jarret, O. y Waite-Stupiansky, S. (2009). *Recess. It's indispensable!* National Association for the Education of Young Children. Recuperado de <https://www.naeyc.org/>
- Lagunas, J. M. (2006). Educación física y desarrollo integral. *Isla de Arriarán*, (18), 275-294.
- López, C. (2010). Relaciones sociales en la escuela. *Revista digital de innovación y experiencias educativas*. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/CONCEPCION_LOPEZ_2.pdf
- Martín, D. y Gonzáles, C. (2021). *Proyecto "Club's 9:50" Dinamización de recreos*. CEO Bethencourt y Molina. Recupera de <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/ceobethencourtmolina/wp-content/uploads/sites/226/2021/11/proyecto-dinamizacion-recreos-2021-22.pdf>
- Martínez, A. E., Inglés, C. J., Piqueras, J. A. y Ramos, V. (2010). Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar. *Electronic Journal of Research in Education*

- Martínez, J. R., Villarino, A., García, R. M., Calle, M. E. y Marrodán, M. D. (2013). *Obesidad infantil en España: hasta qué punto es un problema de salud pública o sobre la fiabilidad de las encuestas*. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 33(2), 80-88. Recuperado de <https://www.fundacionsaborysalud.com/web/portal/images/documentacion/OBESIDAD-INFANTIL.pdf>
- Medina, R. I., Jiménez, A., Pérez, M. E., Armendáriz, A. L. y Bacardí, M. (2011). *Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática*. *Nutrición hospitalaria*, 265-270. Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n2/04_revision_02.pdf
- Méndez, A. y Pallasá, M. (2018). Disfrute y motivación en un programa de recreos activos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 4(134), 55-68. Recuperado de [file:///C:/Users/macor/Downloads/341995-Texto%20del%20art%C3%ADculo-493351-1-10-20181003%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/macor/Downloads/341995-Texto%20del%20art%C3%ADculo-493351-1-10-20181003%20(2).pdf)
- Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A. y Fernández-Río, J. (2017). Efecto del material autoconstruido en la actividad física de los niños durante el recreo. *Revista de Saúde Pública*, 51(58). Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rsp/a/M4CzHMTnv3Rc4WhGj9wcXHQ/?lang=es&format=pdf#:~:text=CONCLUSIONES%3AEI%20material%20autoconstruido%20es,en%20varones%20com%20en%20mujeres.>
- Monjas Casares, M. (2002). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar*. Madrid: CEPE.
- Omeñaca, R., Puyuelo, E. y Ruiz, J. V. (2001). *Explorar, jugar y cooperar: Bases teóricas y unidades didácticas para la educación física escolar abordadas desde las actividades, juegos y métodos de cooperación*. Editorial Paidotribo.
- Organización Mundial de la Salud. (22 de noviembre de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ovejero Bernal, A. (1998). Las habilidades sociales y su entrenamiento en el ámbito escolar. *Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención*, 169-185.
- Pellegrini, A. D. y Smith, P. K. (1993). School recess: Implications for education and development. *Review of Educational Research*, 63(1), 51-57.
- Pérez, M. E. (2020). *Conducta disruptiva y su influencia en el rendimiento escolar*. Universidad técnica de Babahoyo. Recuperado de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/7726/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000295.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pilalao, F. M. (2019). *El juego y las relaciones sociales en niños de educación inicial en la escuela "General Antonio José de Sucre"*. Tesis. Universidad César Vallejo. Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40704/Pilalao_TFM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Psychology*, 8(1), 111-138. Recuperado de <file:///C:/Users/macor/Downloads/1376-Texto%20del%20art%C3%ADculo-4311-1-10-20171114.pdf>
- Quicios, B. (2017, 19 de diciembre). Los 5 problemas más importantes de los niños en el patio del colegio. *Guía Infantil*. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/escuela-colegio/los-5-problemas-mas-importantes-de-los-ninos-en-el-patio-del-colegio/#header0>
- Quinteros, R. C. (2020). *El recreo dirigido: una estrategia para el desarrollo de las habilidades sociales en el nivel primario del colegio unión*. Trabajo de investigación. Universidad peruana unión. Recuperado de: http://200.121.226.32:8080/bitstream/handle/20.500.12840/3937/Ronald_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Ridgers, N. D., Stratton, G. y Fairclough, S. J. (2006). Physical Activity Levels of Children during School Playtime. *Sports Med.*, 36, 359-371.
- Rodríguez, A. F., Rodríguez, J. C., Guerrero, H. I., Arias, E. R., Paredes, A.E. y Chavéz, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista*

Cubana de Medicina General Integral, 36(2). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

Rodríguez, A. G. y Arjona, J. (2012). Los recreos activos en Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, (170). Recuperado de <file:///C:/Users/macor/Downloads/Dialnet-LosRecreosActivosEnEducacionFisica-4742027.pdf>

Rosón, L. (s.f.). *El juego cooperativo para la mejora de las relaciones sociales*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/39639/TFG-G3963.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rovira, I. (2018, 20 de abril). Conductas disruptivas: descripción, causas y desórdenes asociados. *Psicología y Mente*. Recuperado de <https://psicologiamente.com/psicologia/conductas-disruptivas>

Salas, M. (2019). *El recreo como momento educativo de hábitos saludables: diseño del proyecto "Recreativos"*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/34813/TFG-B.1209.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Subirats, M. y Brullet, C. (1988). *Rosa y Azul. La transmisión de los géneros en la escuela mixta*. Madrid: Instituto de la Mujer. Serie Estudios nº19.

Vander, J. (1986). *Manuel de Psicología Social*. Editorial Buenos Aires.

Vázquez, S., Liesa, M. y Lozano, A. (2017). Recreos Cooperativos e Inclusivos a través de la metodología de Aprendizaje-Servicio. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(1), 173-185. Recuperado de <file:///C:/Users/macor/Downloads/Dialnet-RecreosCooperativosEInclusivosATravesDeLaMetodolog-5969916.pdf>

Vega, G. (2021). *Programación didáctica basada en el modelo comprensivo del deporte y proyecto innovador de recreos activos*. Trabajo Fin de Máster. Universidad de Oviedo. Recuperado de https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/60250/TFM_GuillermoVegaVi%c3%b1a.pdf?sequence=4&isAllowed=y

-
- Vila, F. (2010). El recreo ¿sólo un descanso? *Pedagogía magna*, 5, 113-118. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3391402>
- Zuil, M. (2019). Adiós al fútbol en el patio: los colegios se reinventan para que todos jueguen. *ACyV: Alma, Corazón y Vida*. Recuperado de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/educacion/2018-10-20/patios-inclusivos-futbol-adios_1633102/

10. ANEXOS

Anexo 1:

Cuestionario para el alumnado

Nombre: _____

1. ¿A qué sueles jugar en el recreo?

Fútbol



Baloncesto



Combas



Juegos de pillar



En el parque



No juego a nada



Otros: _____

2. ¿A qué te gustaría jugar?

Juegos con balón



Juegos cooperativos



Juegos tradicionales



Juegos de Educación Física



Otros: _____

3. ¿Qué mejorarías o te gustaría que hubiera en el recreo?

4. ¿Con quién juegas en el recreo?

Con niños



Con niñas



Con ambos



Juego solo



5. ¿Sueles discutir en el recreo con tus compañeros?

Sí



No



Anexo 2:

Valoración final de los profesores

VALORACIÓN RECREOS ACTIVOS

Contestar a las siguientes preguntas en relación al proyecto de recreos activos desarrollado en el centro.

1. **Valoración de los recreos activos.**
2. **¿Ha incrementado la actividad de los niños durante los recreos?**
3. **¿Ha disminuido el número de discusiones entre los alumnos?**
4. **¿Se ha conseguido que los niños se relacionen con un mayor número de compañeros?**
5. **Aspectos negativos de los recreos activos.**
6. **Aspectos positivos de la propuesta de recreos activos.**
7. **Propuestas de mejora.**