



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Recreos movidos

Autor/es

Samuel Lostal Lafuente

Director/es

Alberto Aibar Solana

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

Año2016

Índice

Introducción	5
Marco Teórico.....	7
La actividad física y sus beneficios.....	7
La ausencia de actividad física y sus riesgos	9
La escuela como espacio saludable.....	10
La actividad física dentro de la escuela.....	12
Objetivos.....	14
Hipótesis	14
Metodología y resultados.....	16
Fase de análisis.....	16
Fase de actuación	23
Aplicación del proyecto	30
Fase de evaluación	50
Discusión final	55
Referencias bibliográficas.....	59
Anexo I	61
Anexo II.....	61
Anexo III.....	62
Anexo IV.....	62

Recreos movidos

Active recess

- Elaborado por Samuel Lostal Lafuente.
- Dirigido por Alberto Aibar Solana.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de septiembre del año 2016.
- Número de palabras: 14.307

Resumen

Se realiza una aproximación al estudio de la actividad física, así como los beneficios que ésta aporta si se realiza y las consecuencias que se sufren si no se realiza dicha actividad física. La problemática relacionada con la actividad física dentro del ámbito escolar es analizada y se decide actuar consecuentemente. Tras analizar el espacio de tiempo del recreo se obtienen datos que apoyan la idea de la problemática de la inactividad física a través del análisis de un grupo de sujetos. Se decide actuar en este ámbito por medio de diferentes estrategias. Con la aplicación de dichas estrategias se pretende aumentar el nivel de actividad física de los alumnos, así como dinamizar este espacio de tiempo. Conjuntamente se aspira a reducir las diferencias de tiempo de actividad física entre niñas y niños. Tras la actuación y aplicación de estrategias, el mismo grupo de sujetos es analizado de nuevo y se obtiene una mejora considerable de los resultados. Se comparan dichos resultados y se observa la gran transformación que han sufrido estos a partir de la aplicación del proyecto. La conclusión es que se ha mejorado el tiempo de actividad física de los alumnos durante el tiempo de recreo pero las diferencias entre chicos y chicas siguen estando presentes.

Palabras clave

Actividad física, observación, recreo, intervención, género.

Abstract

Physical activity is studied focusing on the benefits and the consequences. The issue of physical activity is framed within the scholar context where the intervention takes place through a specific pupils group. This group will be analyzed before and after the intervention. Different strategies will be apply with the aim of increasing physical activity level of the students and stimulating recess time. Moreover, it is wanted to decrease the differences about the physical activity level among boys and girls. As it is mentioned before, this pupils group is analyzed after the intervention and better results are shown. As a result, the level of physical activity is enhanced, however the differences about the physical activity among boys and girls still appear.

Key words

Physical activity, observation, recess, intervention, gender.

INTRODUCCIÓN

La principal motivación para la realización de este trabajo es la de conocer cómo los alumnos utilizan el tiempo libre que tienen durante su jornada lectiva, concretamente en el tiempo del recreo. Observar sus rutinas y costumbres en este espacio. Surge este interés a partir de las prácticas escolares realizadas anteriormente, en las cuales se ha observado un tiempo de recreo muy poco dinámico y en el cual, los profesores no participan activamente. Por ello se quiere llevar a cabo un trabajo de actuación en este espacio, para examinar este período de tiempo que los alumnos tienen a su disposición y a su vez intentar dinamizarlo mediante diferentes estrategias. De esta manera se quiere conseguir que los alumnos incrementen su actividad física en este espacio.

El trabajo está dividido en dos partes fundamentalmente:

Parte teórica: Dentro de la parte teórica se citan y explican conceptos como la actividad física y se exponen algunos de sus beneficios para la salud, así como los riesgos, si existe ausencia de actividad física. Posteriormente se da una visión de la escuela como espacio saludable y las posibilidades que encontramos en diferentes espacios de tiempo dentro de esta.

Una vez expuesta la parte teórica y las cuestiones o incertidumbres que se derivan de esta, pasaremos a la parte de aplicación práctica (para intentar dar respuesta a dichas cuestiones), la cual se detalla a continuación. La parte práctica se divide en tres fases:

1. Fase de análisis: Donde se observa a sujetos al azar y se recogen datos sobre los niveles de actividad física de dichos sujetos, además de una breve discusión de esta. En esta fase se presentan los parámetros que se tienen en cuenta en la observación, seguidas de los resultados que se obtienen.
2. Fase de actuación: En la cual se actúa por diferentes vías, la primera de ellas mediante una charla para alertar a los alumnos de sus niveles de actividad física, posteriormente creando un clima de curiosidad por conocer el proyecto "recreos movidos", y finalmente con la aplicación del proyecto donde se presentan diversas actividades a lo largo de diferentes recreos. La fase de actuación se expone en dos apartados diferentes, el primero de ellos es la metodología y resultados de la fase de actuación, donde encontramos las

estrategias utilizadas para la promoción del proyecto, así como los resultados que se desprenden de la aplicación de estas. El segundo es la aplicación del proyecto, donde podemos encontrar las sesiones y actividades que se han ido proponiendo a lo largo del proyecto.

3. Fase de evaluación: Última fase que evalúa los nuevos datos tras la fase de actuación y los compara con los datos recogidos en la fase de análisis. En ésta se exponen los resultados obtenidos tras la aplicación del proyecto aportando una conclusión personal.

MARCO TEÓRICO

La actividad física y sus beneficios

En primer lugar es necesario concretar la definición de lo que es la actividad física. De acuerdo con Devís Et al. (2000) la actividad física es "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". Gracias a esta definición, se puede observar que la actividad física implica una serie de beneficios.

Haciendo referencia a López-Miñarro (2009), los beneficios para la salud de las personas aparecerían en la medida en que desaparece el sedentarismo y la inactividad física y aparezcan o aumenten los niveles moderados de actividad física. Dichos beneficios aparecerían en los siguientes sistemas: aparato locomotor, sistema cardiovascular, sistema respiratorio, sistema nervioso, sistema endocrino y en el metabolismo.

Esta serie de beneficios citados a nivel biológico no sólo tendrá un impacto positivo a nivel físico sino también a nivel psicológico y social según Devís Et al. (2000). Por lo que, los beneficios anteriormente citados son un ejemplo de cómo la actividad física genera resultados positivos a nivel general en el sujeto.

Conjuntamente según la European heart health initiative (2001):

La actividad física reduce la morbilidad y mortalidad de muchas de las causas principales de enfermedad en la salud, especialmente enfermedades coronarias del corazón, además produce efectos positivos en aspectos de la salud incluido el control de la grasa corporal y el peso, y contrarrestando la depresión y la ansiedad.

Según López-Miñarro. (2009) la actividad física puede condicionar una mejora en la salud desde una triple perspectiva:

Como componente terapéutico o rehabilitador de una enfermedad o patología ya existente ...

Como herramienta preventiva, para reducir los riesgos de padecer las enfermedades cardiovasculares, metabólicas y respiratorias, las que con mayor frecuencia disminuyen la calidad de vida en la edad adulta ...

Como práctica orientada al bienestar, intentando conseguir un desarrollo pleno de la persona, buscando calidad de vida, donde la práctica se convierte en un hábito más de vida por el simple hecho del disfrute que produce su realización ...

Una vez comentados y citados los datos anteriores, se podría enunciar que la actividad física en niveles moderados tiene efectos positivos, estos se dan en diversos sistemas sobre la salud de las personas que realizan actividad física dentro de sus rutinas diarias o de una manera continuada en el tiempo. En relación con el objetivo de nuestro trabajo, una educación que otorgue un papel protagonista a la actividad física no sólo beneficiará a unos hábitos de vida saludable desde una edad temprana sino que además repercutirá en la edad adulta.

Además como afirmaba Gregory P. Stone (1965) "Existe evidencia de que los procesos cognitivos en niños que practican una actividad física de manera sistemática, son mejores que los procesos de niños que son sedentarios." (citado en *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*, 2004, p 70). Por lo que puede llegar a repercutir de manera positiva dentro del aula y en el presente.

Debemos tener en cuenta según la OMS (2010), en el documento *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*:

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

Todas estas recomendaciones se tienen en cuenta a la hora de planificar el proyecto.

La ausencia de actividad física y sus riesgos

Según la OMS (2004) "La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes". Un ejemplo de ello es "La mortalidad por enfermedad coronaria cardíaca está relacionada con parámetros de estilos de vida entre los cuales es fundamental el nivel de actividad física." como señala Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & Abajo Olea, S. (2006). Tanto es así que "El sedentarismo se está convirtiendo en una auténtica epidemia en los países desarrollados ... está bien demostrado que la actividad física reduce el riesgo de padecer afecciones cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer" según Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & Abajo Olea, S. (2006).

Martínez, Jordán, Navarro y Laín (2012) indicaban que "... los valores recomendados de Actividad Física (AF) para la población infantil y juvenil (60 minutos de actividad física de intensidad moderada/vigorosa (AFMV) diaria) no se cumplían en la muestra del estudio." Este estudio es un ejemplo de cómo la inactividad física está presente dentro de la población escolar.

Debido a lo anteriormente comentado y citado, podemos observar los riesgos que conlleva la ausencia de actividad física o el sedentarismo, el objetivo principal de nuestro proyecto se fundamenta en contrarrestar esta inactividad física, o lo que es lo mismo promocionar la actividad física, y de esta manera minimizar dichos riesgos. Pero una vez detectado el problema (la inactividad física) y conociendo la solución (la actividad física) para contrarrestarlo surgen una serie de preguntas:

- ¿Cuál es el lugar o espacio en el que podemos actuar con la población escolar para combatir la inactividad física?
- ¿Existe tiempo disponible que no está siendo aprovechado de manera correcta o está siendo inutilizado?

Estas preguntas irán siendo respondidas con el transcurso del trabajo en puntos posteriores.

La escuela como espacio saludable

Para comenzar es importante recordar la siguiente afirmación: "la escuela es el único lugar donde todos los niños/as, independientemente de su proeza atlética, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas". según Devís y Peiró (1993, p. 78). Uno de los máximos que debemos tener en cuenta (y que coincide con una de las características y objetivos más importantes del proyecto), ya que nos encontramos en un espacio "apto para todos los públicos".

Debemos tener en cuenta que "la escolarización es obligatoria hasta los 16 años" Ley orgánica para la mejora de la calidad Educativa (2013), por lo que además de ser el espacio propicio, existe un espacio de tiempo considerable para aprovecharlo, que va desde los 6 años hasta los 16 años anteriormente mencionados.

Según Murillo et al. (2014).

Los centros de enseñanza, en el contexto occidental, cuentan con tres condiciones fundamentales:

1. Recogen al cien por cien de la población infantil.
2. Suponen un foco privilegiado de comunicación entre familias y grupos sociales.
3. Los responsables de la actividad escolar –maestros y profesores– son profesionales formados y sensibles al problema de la salud y a su promoción.

Observando la escuela como espacio saludable, hallamos características vitales para nuestro proyecto. En la escuela las actividades que se lleven a cabo van a llegar a todos los niños por igual (sin exclusión), además de que estas actividades podrían tener una repercusión mas allá de la propia escuela, pudiendo extenderse a otros ámbitos (familiares, grupos sociales, etc.).

La característica principal de la escuela como espacio saludable, es que llega a todos los alumnos ofreciendo oportunidades, además de que estas oportunidades son ofertadas por profesionales, pero hay que tener en cuenta una serie de parámetros. Si recordamos

las recomendaciones de la OMS, encontramos que el espacio de tiempo y el lugar que se ofrece en la escuela puede ser dispuesto para contribuir a la suma de actividad física de los niños.

Dadas todas estas características, encontramos el lugar de actuación idóneo para contrarrestar la inactividad física, y según lo anteriormente mencionado, este lugar lo encontramos en la escuela. A continuación nos centraremos en el espacio de actuación.

La actividad física dentro de la escuela

Según la afirmación de Devís y Beltrán (2007): "Enfatizar la actividad física en lugar de la condición física es mucho más considerado con todas las personas", se centra en ofrecer actividad física al conjunto de los alumnos, objetivo primordial en la escuela. Dicha actividad física será accesible para todo el alumnado.

Llegamos a la conclusión de que la actividad física debe estar presente en la escuela, ya que reporta beneficios y minimiza riesgos, pero según los parámetros anteriormente mencionados, se debería acumular un mínimo de actividad física que según Devís y Beltrán (2007) no se cumple:

"Con la escasa presencia horaria de la educación física en el currículum escolar, difícilmente pueden abordarse los objetivos y contenidos que le son propios con cierta garantía de éxito."

Por este motivo se deben aprovechar otros espacios de actuación, de esta manera se podría incrementar el tiempo de actividad física en los alumnos. Este espacio de actuación es el recreo, ya que es el único espacio en el que podemos aprovechar tiempo "libre" y de actuación, además todos alumnos disponen de este tiempo de autonomía. Se llega a la conclusión de la utilización de este "espacio", por dichos motivos.

Además Valeiras e Iurriaga (2008, p 88) manifiestan que:

El recreo es un «lugar», ... , con el beneplácito de todos los niños, ya que «desean» ir al recreo. Aquí, se sienten libres, no están sometidos a las obligaciones que el profesor/a manda en clase, ni a otros condicionantes que se establecen en la escuela.

Partimos con la "ventaja" de que el recreo es un espacio de tiempo y un lugar bien considerado por los alumnos, por lo que las propuestas que se enmarquen dentro de este espacio y lugar comenzarán con perspectivas positivas por parte de los alumnos. Una vez, encontrado el espacio de acción dentro de la escuela, se deben tener en cuenta una serie de características, para que este espacio sea aprovechado por todos y de una manera correcta.

Como señala Navarro (2012):

"Es fundamental elegir un juego o deporte [actividad] que motive a todos los participantes, garantice la posibilidad de que actúen con éxito y el nivel inicial de práctica o conocimientos previos sea similar."

De esta manera conseguiremos un nivel alto de participación y motivación hacia las actividades propuestas. Además según Navarro (2012):

"Somos los grandes referentes de los alumnos y por ello tenemos mucha influencia en la creación de hábitos activos: nuestra participación directa es una de las mejores formas de potenciarlos."

Por lo que debemos estar presentes en el espacio de actuación, para incrementar la motivación en los alumnos. Es de vital importancia que la figura del profesor este presente durante el transcurso de este nuevo espacio de actuación, de esta manera los alumnos identificarán que la actividad reviste trascendencia.

Es importante tener en cuenta que el profesor en la fase inicial del proyecto analizará a los alumnos para conocer su nivel de actividad física, por lo que es necesario conocer la unidad de medida para medir el gasto energético, ya que será el sistema en el que se apoye el profesor para conocer las diferentes intensidades de práctica de los alumnos observados.

"El MET es la unidad de medida del índice metabólico y corresponde a 3,5 ml O₂/kg x min, que es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para mantener sus constantes vitales."

Conociendo este sistema, podremos contextualizar el sistema de clasificación de actividad física que se ha creado para la puesta en marcha del proyecto.

Debemos tener en cuenta que según Cantó y Ruiz (2005, p 43):

"... existe una diferencia en el comportamiento espontáneo entre géneros cuando se encuentran en el recreo ..."

Por lo que también es de nuestra incumbencia atender a esta diferencia entre géneros y comprobar si también se da en nuestro proyecto, por lo que se prestará atención a este fenómeno.

OBJETIVOS

Los objetivos del proyecto "Recreos movidos" son los que a continuación se detallan:

Objetivo principal

- 1. Promocionar la actividad física y ofrecer oportunidades de práctica a todos los alumnos sin importar su condición física o social.

Objetivos específicos

- 2. Proporcionar diferentes herramientas y materiales a los alumnos para que estos sean conscientes de la diversidad de actividades existentes que tienen a su disposición para jugar en el recreo.
- 3. Fomentar la autonomía en los alumnos para que estos realicen actividad física por sí mismos.
- 4. Reducir las diferencias de actividad física entre los alumnos de distinto género.
- 5. Involucrar a los profesores con un rol activo dentro del tiempo de recreo.

HIPÓTESIS

A partir de los objetivos mencionados anteriormente, se realizan una serie de hipótesis, las cuales se dividen en hipótesis que se van a testar en el trabajo e hipótesis que no se van a testar en el trabajo:

Se van a testar en el trabajo:

Hipótesis general

- 1. A través del proyecto se conseguirá que los alumnos eleven su tiempo de actividad física.

Hipótesis específicas

- 2. Los alumnos combatirán la inactividad física con las actividades o juegos que han sido ofrecidos o presentados por el proyecto.
- 4. La diferencia de actividad física entre alumnos de diferente género se verá reducida.

No se van a testar en el trabajo:

- 1. Todos los alumnos tendrán igualdad de oportunidades en las diferentes actividades, así como la libertad de elegirlos.
- 3. Tras el proyecto los alumnos poseerán una concepción diferente del tiempo en el recreo y su posible aprovechamiento.
- 3. Se alcanzará un alto grado autonomía por parte de los alumnos a la hora de planear y realizar diferentes actividades durante el tiempo de recreo.
- 5. Los profesores participarán en los recreos teniendo un rol activo en este.

METODOLOGÍA Y RESULTADOS

Fase de análisis

Como anteriormente se ha mencionado, el proyecto "Recreos movidos" se fundamenta en 3 fases. A continuación se explica y detalla la primera de ellas:

1.1. Metodología de la fase de análisis: Queremos conocer y medir el nivel de actividad física de los alumnos durante el tiempo de recreo, con el objetivo de conocer el nivel de partida desde el que comenzamos, para ello;

En las primeras semanas de febrero, del 1 al 5 y del 8 al 12, se hace una observación general de todos los cursos durante el tiempo del recreo, donde rápidamente llama la atención el escaso nivel de actividad física entre los alumnos de los cursos superiores, 5º y 6º de primaria. Además las niñas pertenecientes a estos cursos son más inactivas físicamente que los niños a simple vista. La primera observación inicial nos lleva a fijarnos en los alumnos de más edad, por lo que nos centramos en los cursos superiores para realizar una observación más minuciosa y detallada, para obtener resultados y datos estadísticos que reflejen esta inactividad física a la vez que muestren las grandes diferencias que se dan en la actividad física entre niños y niñas.

Esta observación se realiza durante el mes de febrero, concretamente del 15 al 19 de febrero y del 22 al 26 de febrero, todos inclusive.

En esta observación detallada se tiene en cuenta una estructura fija, a partir de la cual se realiza la recogida de información:

- Se recogen los datos durante los 30 minutos que dura el recreo.
- Se escogen 10 alumnos al azar, 5 niños y 5 niñas, de 5º y 6º.
- Se realizan las anotaciones en una tabla (anexo 1), cada 10 segundos, de la actividad que está realizando el alumno. Por lo que al final del tiempo de recreo, hemos recogido 180 anotaciones del alumno observado.

A continuación se explica el funcionamiento de las tablas y los parámetros utilizados en las tablas, cómo se valoran y cómo clasifican la actividad física del alumno:

Los datos son recogidos en una tabla de 180 celdas, tabla de recogida de datos, en las cuales se escribe cada 10 segundos la actividad predominante del alumno (S= sin contabilizar, P= sin actividad física, L= actividad física ligera y A= Actividad física moderada o vigorosa) ayudados por un cronómetro para ser lo más precisos posible.

Las clasificaciones según los METs iría desde 1 MET durmiendo, hasta los 10 METs corriendo por ejemplo. Por ello a cada categoría de nuestro propio sistema se le asigna un número de METs determinado, para englobarlo dentro y a su vez relacionar el tipo de intensidad o esfuerzo que requiere cada categoría.

Sin contabilizar: Período de tiempo en el que no se puede contabilizar la actividad física del alumno, si este sale tarde al recreo, se anota en tiempo "sin contabilizar" ya que no se pueden recoger datos objetivos durante este período de tiempo.

Sin actividad física: Período de tiempo durante el cual el alumno está sentado o de pie sin realizar ningún tipo de acción que requiera un gasto de energía mayor, se situaría por debajo de 3 METs.

Actividad física ligera: Período de tiempo durante el cual el alumno está andando o realizando un tipo de acción que requiera un gasto de energía como mínimo de 3 METs y como máximo de 5 METs.

Actividad física moderada o vigorosa: Período de tiempo durante el cual el alumno está jugando o realizando un tipo de acción que requiera un gasto de energía por encima de 5 METs.

Una vez recogidos los datos, se realizan una serie de tablas estadísticas de cada alumno (los parámetros y el criterio de clasificación se basan en un sistema propio y creado básicamente para esta fase), basándose en función de una clasificación basada en Mets. Por lo que los Mets son un elemento de ayuda y contextualización, pero esta observación es visual y aproximada, ya que no se tienen los medios suficientes.

No se realiza una distinción entre actividad física moderada o vigorosa, ya que no se considera necesario (no es un factor vital para el estudio) y sería un factor que complicaría la recogida de datos (por la diferenciación entre ambos a simple vista), por lo que se ha decidido recoger este nivel de actividad física con un mismo parámetro, de

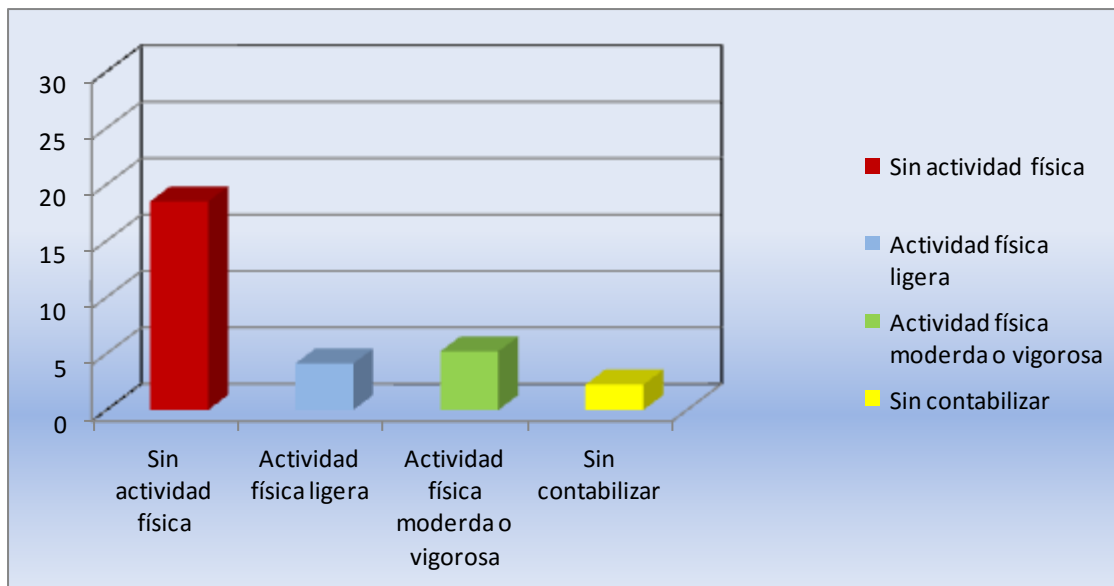
esta manera obtendremos los datos que deseamos y se simplifica un tanto la recogida de datos.

1.2. Resultados de la fase de análisis: A continuación se muestran los datos recogidos por medio de las tablas de recogida de datos anteriormente explicadas, en dicha fase de análisis.

La recogida de datos nos ofrece una vista general del uso y tiempo de actividad física en el recreo por parte de los alumnos de 5º y 6º de primaria.

Se muestra el gráfico que recoge la media de los 10 alumnos observados y los datos estadísticos que se pueden extraer de esta:

Gráfico 1. Tiempo de actividad física antes de la aplicación del proyecto



En un recreo con una duración total de 30 minutos, la media de los alumnos observado es la siguiente:

Sin contabilizar: *2 minutos y 25 segundos*. Estos minutos son los que se pierden de media cada día en salir al recreo, puede ser por diferentes motivos: el profesor termina más tarde la clase, los alumnos se retrasan en la hora de bajar al recreo, olvidan algo en clase (almuerzo, ropa de abrigo ...), van al servicio antes de salir al recreo, etcétera.

Sin actividad física: *18 minutos y 5 segundos*. La mayor parte del tiempo observado no realizan ninguna actividad física, pasan este tiempo sentados comiendo el almuerzo, sentados y hablando o simplemente mirando a otros compañeros que sí que están realizando actividades.

Actividad física ligera: *4 minutos y 11 segundos*. Una parte del tiempo que andan para desplazarse por el recreo, ya sea a beber agua, para estar con otros compañeros, jugando a las canicas o por otros motivos

Actividad física moderada o vigorosa: *5 minutos y 19 segundos*. Cuando realizan actividades que requieren un alto grado de utilización de energía como jugar a fútbol, jugar a pin pon o correr.

Los alumnos observados durante estas dos semanas solían realizar las siguientes actividades o rutinas durante el tiempo del recreo: Jugar a futbol, jugar a las canicas, jugar a pin pon, correr, andar o estar sentados.

Otra de las conclusiones importantes que si podemos extraer de este pequeño estudio es la gran diferencia que existe entre la actividad física que realizan los chicos y las chicas, que podemos observar en estos dos gráficos:

Gráfico 2. Tiempo de actividad física de las chicas antes de la aplicación del proyecto

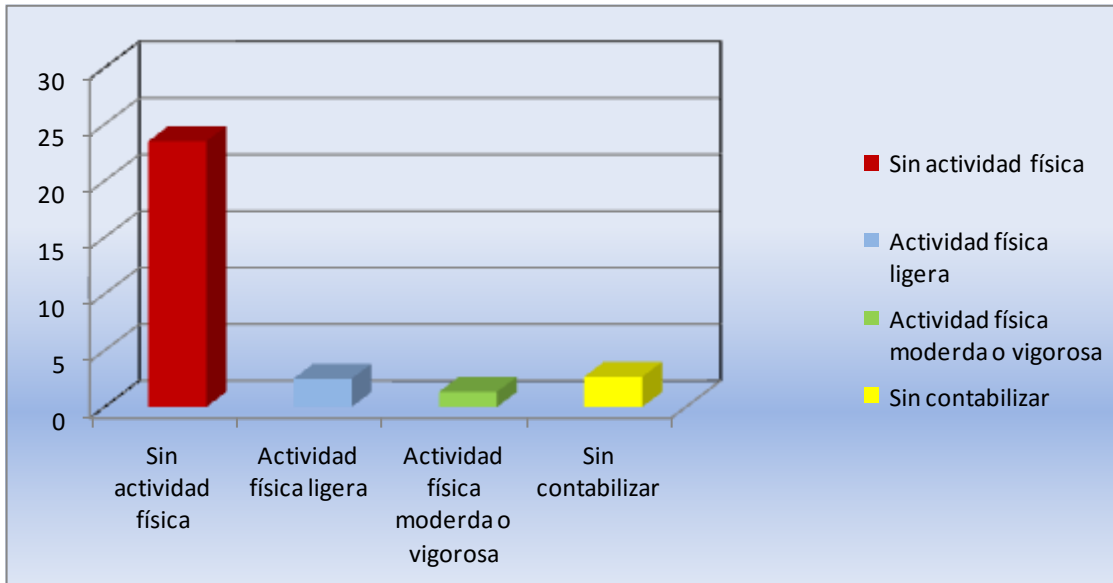
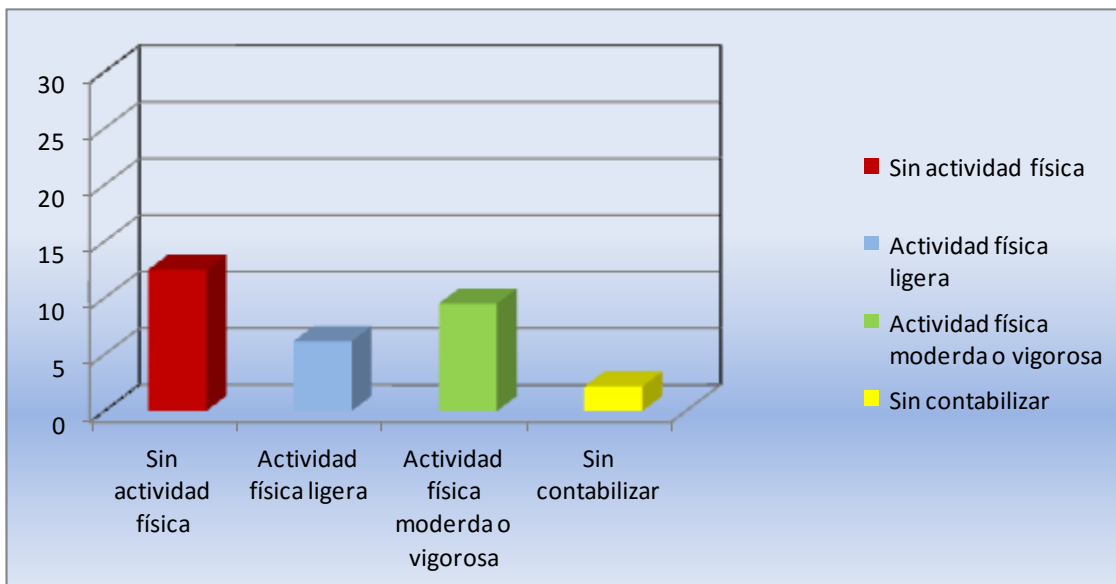


Gráfico 3. Tiempo de actividad física de los chicos antes de la aplicación del proyecto



En un recreo con una duración total de 30 minutos, la diferencia de los alumnos de distinto género es la siguiente:

Sin actividad física: las chicas suman un total de *23 minutos y 5 segundos*. Los chicos suman un total de *12 minutos y 5 segundos*. Por lo que podemos observar una diferencia total de 11 minutos, los cuales, las chicas lo pasan sin hacer actividad física, es un dato alarmante, puesto que existe una gran diferencia entre ambos en un espacio reducido, ya que estamos hablando de una diferencia de 11 minutos en un período de tiempo de 30 minutos en total. Porcentualmente hablando, las chicas pasan un 76,94% sin actividad física y los chicos un 40,27% del total del recreo.

Actividad física ligera: las chicas suman un total de *2 minutos y 5 segundos*. A su vez los chicos suman un total de *6 minutos y 17 segundos*. De nuevo podemos considerar la gran diferencia que existe entre los alumnos de ambos géneros. En porcentajes nos encontraríamos ante un 6,94% por parte de las chicas y un 20,94% por parte de los chicos.

Actividad física moderada o vigorosa: las chicas suman un total de *1 minuto y 33 segundos*. En este parámetro los chicos generan un resultado de *9 minutos y 5 segundos*. Otra vez nos encontramos ante datos muy diferentes y con una gran desigualdad entre ellos, que podemos observar claramente en los siguientes datos expresados en porcentajes: las chicas un 5,16% y los chicos un 30,27% del recreo lo utilizan para realizar actividad física moderada o vigorosa.

La conclusión de este estudio entre las diferencias de tiempo de actividad física entre ambos géneros, se puede resumir en la suma total de los tiempos, mientras las chicas pasan 23 minutos sin actividad física, los chicos pasan 12, casi la mitad del tiempo. Este dato repercute en la actividad física, siendo el tiempo de actividad física ligera, moderada o vigorosa de las chicas un total de 3 minutos y 38 segundos (aproximadamente el 12% del tiempo de recreo). En cambio, el tiempo de actividad física ligera, moderada o vigorosa de los chicos reúne un total de 15 minutos y 23 segundos (aproximadamente el 51% del recreo). Por lo que parece que los chicos realizan actividad física casi quintuplicando el tiempo de las chicas.

Tras este estudio surge una evidente diferencia, la cual con nuestro proyecto "recreos movidos" intentaremos combatir. Reducir esta diferencia es uno de los objetivos principales del proyecto, por lo que por medio de actividades que impliquen a todos alumnos por igual (independientemente de su condición, sexo o habilidad motriz) se intentara conseguir dicho objetivo.

De todo el estudio en general se puede extraer una conclusión muy clara y en la cual nos queremos centrar: más de la mitad del tiempo de recreo lo pasan sin hacer ningún tipo de actividad física.

1.2.1. Discusión de los resultados de la fase de análisis: A continuación se expone una breve discusión de los resultados obtenidos anteriormente:

Gracias a la observación, hemos comprobado que los alumnos no tienen un repertorio amplio de actividades, ya que la mayoría de días realizan las mismas actividades (los que juegan a fútbol lo hacen todos días, los que se quedan sentados lo hacen todos días), por lo que el campo de actuación que tenemos para actuar es bastante amplio, tanto en actividades y juegos como en mejora de la utilización del tiempo de este espacio.

Otros estudios, Kraft (1989), determinan que los niños utilizan el 59% del tiempo de recreo en realizar actividad física, pero el tiempo de los alumnos analizados por nuestro estudio dista mucho de estos datos, ya que en total es un 30% de utilización según nuestras mediciones.

Además, según Cantó y Ruiz (2005, p 43) " los niños y niñas de la muestra estudiada desarrollan un comportamiento diferenciado", por lo que nuestros resultados diferenciados entre chicos y chicas recuerdan a los de otros estudios.

Gracias al estudio, hemos extraído unas conclusiones alarmantes acerca del nivel de actividad física en el tiempo del recreo. Dadas estas conclusiones surge la necesidad de aplicar el proyecto, las observaciones dan pie a que el proyecto sea de urgente necesidad.

Fase de actuación

2.1. Metodología de la fase de actuación:

Los datos recogidos en la fase de análisis se analizan.

Una vez estudiados estos datos se decide actuar en consecuencia. Esta fase de actuación se divide en dos etapas, que a su vez abarcan diferentes subpartados:

Primera etapa

- *2.1.1. Alertar a los alumnos y hacerlos conscientes de este problema.*
- *2.1.2. Resultados y discusión de la alerta.*

Segunda etapa

- *2.2. Ofrecer y proponer alternativas a este problema.*
- *2.2.1. Resultados y discusión del ofrecimiento y las propuestas.*

Comenzaremos explicando la primera etapa:

2.1.1. Alertar a los alumnos y hacerlos conscientes de este problema.

Esta alerta se realiza por medio de una pequeña charla (power point, anexo 2), en esta charla informativa los objetivos específicos son los siguientes:

1. Concienciar al alumno de la gran cantidad de tiempo que pasan en el colegio sin hacer actividad física.
2. Informar al alumno de los espacios de tiempo de que dispone para la realización de actividad física.
3. Alertar al alumno del desaprovechamiento o desuso de este espacio de tiempo personal.
4. Conseguir que el alumno recapacite sobre este tiempo en desuso y sea consciente de las posibilidades que tiene para aprovecharlo.

Dicha charla se realiza con los alumnos de 5° y 6° donde ellos mismos pueden observar por medios de tablas y gráficos sencillos los siguientes datos:

1. El total de horas a la semana que pasan en el colegio, de este tiempo mencionado, cuánto tiempo lo pasan sentados (sin actividad física, aproximadamente 20 horas y media) y cuánto tiempo lo pasan realizando actividad física.
2. De la actividad física que realizan en el colegio, pueden observar, el tiempo que la asignatura de educación física aporta a este ámbito (2 horas a la semana) y cuánto tiempo aporta el tiempo de recreo (2 horas y 30 minutos a la semana).
3. Una vez desglosada la actividad física, recordamos a los alumnos que de las 2 horas a la semana de educación física no se aprovechan las 2 horas al completo para la realización de actividad física.
4. Tras esta aclaración, nos centramos en los datos de los recreos, ya que han sido el objeto a estudiar. Les expresamos la media de los datos recogidos, anteriormente mencionados. Concluyendo que solo utilizamos una media de 47 minutos a la semana de los 150 minutos disponibles .
5. Para remarcar este dato dado anteriormente, realizamos una serie de equivalencias para que los alumnos se percaten del problema: 90 minutos parados (90 minutos parados = 3 recreos sin hacer nada) 47 minutos con actividad física (47 minutos con actividad física = 1 recreo y 17 minutos a la semana) y 13 minutos que perdemos a la semana de recreo (sin contabilizar).
6. Una vez dados estos datos, regresamos sobre nuestros propios pasos a los datos mencionados anteriormente: de las 4 horas y media disponibles para la realización de actividad física (educación física 2 horas + recreos 2 horas y media), estamos desaprovechando 1 hora y media en los recreos, por lo que las horas de actividad física a la semana disminuyen de 4 horas y media a 3 horas.

7. Seguimos recordando datos anteriores: Una vez dicho esto, en vez de pasar sentados 20 horas y media, este dato se incrementaría hasta un total de 22 horas a la semana sentados o sin actividad física en el colegio. Por lo que, a su vez el dato de actividad física disminuiría hasta las 3 horas. Los propios alumnos se dan cuenta de la gran desigualdad de tiempo entre su actividad física y las horas que pasan sentados y les alerta.
8. Terminamos con una serie de preguntas, realizadas en voz alta y al alumnado en general, para que los alumnos las contesten y se replanteen su tiempo libre en el colegio, las preguntas son las siguientes: ¿Hago suficiente actividad física?, ¿Estoy aprovechando mi tiempo libre en los recreos? y ¿Se pueden hacer otras cosas en los recreos para aumentar mi nivel de actividad física?.

Tras alertar a los alumnos y hacerlos conscientes del problema, rápidamente se les proponen diferentes soluciones. En la propia charla, al final del power point, se anuncia lo siguiente: Próximamente: "Recreos movidos". Por lo que los alumnos comienzan a preguntarse qué es y de qué se tratan dichos "recreos movidos".

2.1.2. Resultados y discusión de la alerta.

Las conclusiones o resultados que generaron esta charla entre los alumnos son diversas, puede ser que la charla consiguiera los objetivos, ya que los alumnos al final de ésta realizaron preguntas de este tipo:

"Yo vengo andando al colegio, ¿eso es actividad física?" Katherine, 5º de primaria.

"Yo ya hago suficiente actividad física" Diego, 5º de primaria.

"¿Qué vas a hacer? ¿Cuándo van a ser esos recreos?" Saúl, 6º de primaria.

"¿Cuánto duran esos recreos?" Rubén, 6º de primaria.

Como conclusión final podemos decir que la charla puede que hiciera reflexionar a los alumnos sobre este problema y la administración de su tiempo de ocio en el recreo, además de la poca cantidad de actividad física que realizan en el horario escolar.

Por otro lado, desde mi perspectiva personal, creo que los objetivos propuestos se cumplieron, ya que las reacciones de los alumnos (sus preguntas) transmiten inquietud sobre su nivel de actividad física, los datos puede que les hiciera recapacitar y ser conscientes de la importancia de su "tiempo libre" dentro del horario escolar y el aprovechamiento de éste.

Además de alertar a los alumnos conseguimos otro objetivo, que es introducir publicidad sobre "recreos movidos" y obtener curiosidad por parte de los alumnos de conocer este nuevo acontecimiento que se va a dar en su colegio. Por lo que en este punto enlazamos ambas etapas de la fase de actuación.

2.2. Ofrecer y proponer alternativas a este problema.

Las primeras medidas que se toman en la etapa de ofrecer y proponer alternativas a este problema, es la de crear expectación, incertidumbre y expectativas en torno al proyecto "Recreos movidos", por ello se anuncia al final de la charla para que los alumnos comiencen a preguntarse y crezca en ellos la curiosidad por saber y conocer de qué se trata este fenómeno nuevo para ellos. Estas medidas han sido las siguientes:

1. "Recreos movidos" aparece en la diapositiva final de la charla informativa que se ha dado después de conocer los datos de actividad física de los alumnos de quinto y sexto de primaria durante el espacio de tiempo del recreo.
2. Se cuelgan folletos informativos en las clases de quinto y sexto. A continuación se muestra el folleto informativo en la figura 1:

Figura 1. Folleto informativo de "Recreos movidos"



3. La semana anterior al comienzo del proyecto, se escribe en las pizarras correspondientes a cada clase una serie de palabras que forman la siguiente

frase: Próximamente los recreos van a cambiar. El lunes se escribe "próximamente", el martes se escribe "los", el miércoles se escribe "recreos", el jueves se escribe "van a" y por último el viernes se escribe "cambiar". Esta medida suscita gran incertidumbre entre los alumnos, ya que se lo toman como un juego.

4. Los días que se realizan "recreos movidos" se pasa personalmente por las clases, se les informa que en el recreo que tienen a continuación pueden acercarse a probar juegos (algunos días se les dice de que va a tratar la dinámica del recreo). Se procura pasar 10 - 15 minutos antes de que dé comienzo el recreo, para que tengan la información presente en todo momento

Todas estas medidas suscitan un foco de atención en el proyecto, por lo que puede que se consiga el principal objetivo de promocionar "recreos movidos" y a su vez que los alumnos estén atraídos a esta idea y sientan curiosidad de conocer lo desconocido, de lo cual han estado oyendo hablar durante una gran cantidad de tiempo.

2.2.1. Resultados y discusión del ofrecimiento y las propuestas.

Las consecuencias o resultados que produjo la creación de expectativas e incertidumbre alrededor del proyecto entre los alumnos son las siguientes:

Los alumnos se agruparon en torno al folleto de publicidad para visualizar la nueva información que tenían acerca del proyecto.

El acertijo en la pizarra suscitó un gran foco de atención entre los alumnos, que realizaron declaraciones del siguiente tipo:

- "Yo me apunté en la agenda cada palabra." Marcel, 5° de primaria.
- "¿Pero cuando empiezan los recreos entonces?". Jaime, 5° de primaria.
- "¡Sabía que lo estabas escribiendo tú!" Yeneba, 6° de primaria.
- "¿Y cuando escribías las palabras en la pizarra?" Saúl, 6° de primaria.

Los alumnos participaron activamente en las diferentes propuestas que se realizaron, por lo que podemos suponer que estaban motivados y con ganas de conocer y formar parte del proyecto que se les estaba proponiendo.

Todos los días preguntaban por el comienzo de los recreos, por lo que se puede presumir que todas las estrategias utilizadas anteriormente tuvieron el impacto y el resultado esperado.

Aplicación del proyecto

La aplicación del proyecto se lleva a cabo durante las semanas del 4 al 8 de abril, del 11 al 15 de abril y del 18 al 22 de abril, haciendo un total de 8 sesiones de "recreos movidos".

Las sesiones se realizan lunes, miércoles y viernes de cada semana, esta organización y distribución de los recreos tiene un motivo. Se deja un día de espacio para que los alumnos puedan realizar los juegos o actividades realizadas el día anterior, ya que el material que se utiliza en el recreo anterior esta a su disposición. De esta manera conseguimos que los alumnos alcancen un nivel de autonomía superior y consigan realizar las actividades por ellos mismos. Es una de las estrategias que utiliza el proyecto para dotar de autonomía a los alumnos.

Las sesiones siempre van a llevar una planificación similar. A continuación se presenta el desarrollo de una sesión de "recreos movidos".

1. En primer lugar al llegar al recreo, los alumnos se encuentran con una hoja informativa (anexo 3), en la cual figura el nombre de la actividad, las normas y/o reglas así como información para su adecuada realización, esta información esta resumida y esquematizada para su correcta comprensión (posteriormente en el apartado "hoja informativa" se da toda la información necesaria, la totalidad de esta información no aparecía en la hoja). Esta hoja informativa se encuentra próxima al lugar donde posteriormente se va a realizar la actividad.



Niños visualizando la hoja informativa.

2. Una vez visualizada la hoja informativa, observan el material que se va a utilizar, el cual está colocado a disposición de los alumnos y estos lo utilizan/reparten de forma autónoma. Las sesiones siempre van a estar controladas por el profesor, al cual pueden

acudir en caso de cualquier duda a la hora de la utilización de materiales, preguntas o normas relacionadas con la actividad etc.

3. Finalizado el tiempo de recreo, todos alumnos participantes ayudan en la recogida de material.

El número de participantes se contabiliza de la siguiente manera:




- Sólo se cuenta el número de participantes pertenecientes a los cursos de 5º y 6º de primaria. Estos cursos suman un total de 26 alumnos, concretamente 14 alumnos que pertenecen a 6º de primaria y 12 alumnos de la clase de 5º de primaria. Este requisito no quiere decir que a los demás alumnos se les excluya del proyecto "recreos movidos", los alumnos de otros cursos pueden ser partícipes de estos recreos pero no se realiza un seguimiento minucioso y detallado (tablas de observación) o recuento contando con ellos, en el número total de participantes de cada sesión.
- Los niños que juegan durante un período considerable a la actividad o juego propuesto por "recreos movidos" son contabilizados. No se requieren 30 minutos dedicados a la actividad, si la prueban y experimentan durante un mínimo de 5 minutos son aptos para ser contabilizados.

Cabe destacar que el número de participantes en cada sesión es mucho más numeroso si contabilizáramos los demás cursos, pero nuestro proyecto se centra exclusivamente en 5º y 6º de primaria.

En cuanto a los deberes e intervención por parte del profesor:

- Preparar los materiales y la hoja informativa antes de que los alumnos salgan al recreo.
- Supervisar la sesión, resolver posibles dudas y animar a los alumnos a participar.
- Recoger los materiales utilizados ayudado por los alumnos.

A continuación se detallan las acciones concretas de cada una de las sesiones.

Sesión 1	Fecha: 04 - abril - 2016	Nº de participantes: 24 alumnos
Temática: Las chapas		
Hoja informativa:		
<p>Normas</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Si la chapa sale del recorrido establecido, la chapa vuelve al lugar en el que estaba antes de ser golpeada y se salta su turno. 2. La chapa debe ser golpeada y no arrastrada o acompañada por la mano. 3. En cada turno sólo se puede golpear una vez la chapa. 		
<p>Modalidades</p>		
<p>Modalidad clásica: Se escoge un circuito, en el cual los participantes determinan el número de vueltas a dar.</p>		
<p>Contrarreloj: Se realiza una carrera en la cual solo hay un participante, este intenta realizar una vuelta al circuito en el menor tiempo posible. Sus compañeros cronometran la vuelta, el participante que utiliza menos tiempo para completar una vuelta es el ganador.</p>		
<p>Muerte súbita: Se juega de la misma manera que la carrera clásica, pero con el aliciente de que si una chapa sale fuera del circuito es eliminada.</p>		
Descripción:		
<p>Para comenzar es necesario conocer el funcionamiento de las chapas: se realiza un circuito (puede ser con tiza, en tierra o en diferentes lugares) por el cual van a ir las chapas. Se realiza una carrera golpeando la chapa, por turnos, con un solo dedo, generalmente el dedo índice (existen diferentes maneras de golpear la chapa). La primera chapa en llegar al final del recorrido es la ganadora.</p>		
Material		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chapas 2. Tizas 		
Fotos		
		
<p>Niños jugando a las chapas en diferentes circuitos y en diferentes modalidades.</p>		




A continuación se exponen las impresiones y acontecimientos surgidos a partir de la puesta en práctica de la primera sesión.

Condiciones meteorológicas: La sesión se llevo a cabo durante un día lluvioso, por lo que se tuvo que trasladar la sesión a otro lugar diferente del que estaba previsto inicialmente. De esta manera, se paso a realizar la sesión en el porche del colegio, siendo la zona ajardinada de este la que estaba prevista para llevar a cabo la sesión.

Observaciones o hechos relevantes: Esta primera sesión tuvo una gran acogida, el primer día estaban muy expectantes ante este nuevo fenómeno durante el recreo, debido a lo cual se animaron muchos alumnos de todos cursos, pero sobretodo de los cursos objetivo.

Por lo que en resumen esta sesión fue una sesión productiva, la cual, con material muy simple (chapas ofrecidas por el proyecto y tizas prestadas por el colegio) produjo una gran expectación en los alumnos, además de aparentemente incrementar el nivel de motivación de los participantes para posteriores sesiones de "recreos movidos".

Curiosidades: La modalidad más utilizada fue la modalidad clásica, aunque todas las modalidades fueron probadas por los alumnos. Muchos de ellos pidieron más chapas para recreos posteriores e incluso trajeron chapas propias para jugar en días posteriores.

Sesión 2	Fecha: 06 - abril - 2016	Nº de participantes: 20 alumnos
Temática: Juegos cooperativos		
<p style="text-align: center;">Hoja informativa:</p> <p>Combas: Los alumnos deben intentar dar el mayor número de saltos consecutivos, además deben intentar incluir al mayor número de personas. El objetivo puede ser realizado contando el número de personas que saltan a la vez o contar el numero de saltos consecutivos que son capaces de conseguir.</p> <p>El disco: Los alumnos deben golpear con pelotas de gomaespuma un frisbee o disco, el cual a base de golpes con la pelota deben introducir en una zona delimitada. Existen diferentes zonas delimitadas con diferentes puntuaciones.</p> <p>Pelotas de playa: Los alumnos deben intentar mantener la pelota de playa sin que caiga al suelo, existen diferentes objetivos. Contar el numero de golpes que consiguen sin que la pelota toque el suelo, máximo número de personas jugando a la vez sin que las pelotas toquen el suelo o máximo número de pelotas a la vez sin que estas toquen el suelo.</p>		
<p style="text-align: center;">Descripción:</p> <p>La sesión está dividida en tres estaciones. Los alumnos pueden escoger la estación en la que quieren jugar, pueden permanecer en la estación todo el tiempo que quieran, no existe obligación de rotar o cambiar de estación.</p>		
<p style="text-align: center;">Material</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Discos o frisbees 2. Pelotas de gomaespuma 3. Combas 4. Pelotas de playa 		
<p style="text-align: center;">Fotos</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p style="text-align: center;">Niños jugando en las 3 estaciones de los juegos cooperativos.</p>		


Las impresiones derivadas de esta segunda sesión son las que a continuación se exponen.

Condiciones climatológicas: La sesión transcurrió en un día soleado, por lo que el día era propicio para la realización de las actividades propuestas.

Observaciones o hechos relevantes: Gracias a la cooperación durante el transcurso de esta segunda sesión fue muy fácil que surgieran nuevas relaciones y emerja un clima de compañerismo y participación por parte de los alumnos. En esta ocasión hubo una gran participación por parte de los alumnos que probaron casi todos los juegos que se les ofrecieron.

El resumen de esta sesión sería que las combas triunfaron de manera notable en el recreo, destacando a su vez que los chicos de 5° fueron reacios a participar en este juego. Pero una de las ventajas que hemos descubierto es que la totalidad de las niñas de 5° y 6° jugaron a las combas, por lo que tenemos una gran herramienta a nuestra disposición de cara a las diferencias de tiempo en la actividad física en los recreos entre niños y niñas.

Curiosidades: Respecto a curiosidades o imprevistos surgidos durante la sesión es importante subrayar el juego de las combas. Este juego se comenzó ejecutando como se describe en las normas pero con el transcurso del recreo se acabó jugando de manera tradicional (con canciones, entrando y saliendo etc.). No se actuó, ya que lo que interesa en el proyecto es que los alumnos realicen actividad física, por lo que en este caso se dejó continuar con la actividad y los alumnos lo realizaron a su manera. Además en las combas, participaron profesores por lo que tuvo una gran repercusión en todo el colegio. Otro aspecto destacable es que en torno a un 60 - 65% de alumnos (contando todos cursos) del recreo estuvieron jugando a las combas ese día.

Sesión 3	Fecha: 08 - abril - 2016	Nº de participantes: 12 alumnos
Temática: Las canicas		
Hoja informativa:		
<p>Normas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La canica debe ser golpeada y nunca arrastrada o lanzada. 2. Según la modalidad se aplican unas normas determinadas. <p>Modalidades</p> <p>"Gua": En esta modalidad los alumnos deben introducir la canica en el "gua", una vez introducida deben golpear la canica de un adversario (si no golpean la canica del adversario se pasa su turno), los golpes deben ser 5: "chiva", "chivica", "tute", "matute" y "pie cabe" (debe haber el pie del jugador entre la distancia de ambas canicas) una vez dados los 5 toques a la canica del adversario se debe introducir en el "gua" otra vez, una vez realizados estos requisitos, la canica que primero llegue al "gua" será la ganadora.</p> <p>Muerte súbita: Los alumnos deben golpear las canicas de los adversarios, si las golpean una vez estos ya están eliminados. La última canica que queda es la ganadora. Esta modalidad se realiza en un espacio libre.</p> <p>Carrera de canicas: Al igual que en la sesión de chapas, se construye un circuito y se realiza una carrera a un número determinado de vueltas, la primera canica en pasar por línea de meta es la ganadora. Las normas en este juego son las mismas que en las chapas; solo se puede golpear la canica y no arrastrar, si la canica sale del circuito se vuelve al lugar en el que estaba antes de ser golpeada y se salta su turno.</p>		
Descripción:		
<p>Uno de los objetivos principales de esta sesión era enseñar a los alumnos como se jugaba antes a las canicas, ya que durante la observación pudimos observar que los alumnos jugaban de distinta manera con las canicas.</p>		
Material		
<p>1. Canicas (aproximadamente 40)</p>		
Fotos		
 <p>The first photo shows a group of children gathered around a marble on the ground. The second photo shows two children in a physical struggle over a marble. The third photo shows a child in a red shirt hitting a marble with their hand while another child watches.</p>		
<p>Niños jugando a las canicas y aprendiendo a jugar en sus diferentes modalidades.</p>		




La tercera sesión dio lugar a las siguientes impresiones.

Condiciones climatológicas: La sesión transcurrió en un día frío y ventoso, por lo que el día no acompañaba en la aplicación de la sesión.

Observaciones o hechos relevantes: Durante la fase de análisis y el período de observación de los alumnos, pudimos observar que las canicas eran un juego con gran aceptación y que practicaban muchos de los alumnos, por lo que se decidió introducir una sesión de esta temática. En este recreo hubo un gran descenso de participación por parte de los alumnos quizás debido al tiempo climatológico, fue la sesión en la que menos participación se registro, de todas maneras supone casi un 50% del total de las clases de 5° y 6° de primaria. Sin embargo hay que detallar que en este recreo no todos alumnos pertenecientes a estos cursos estuvieron en el recreo ya que muchos de ellos estaban acabando un examen.

Es importante recordar que esta sesión se realizo en una zona ajardinada del recreo (se puede realizar también en zonas de cemento utilizando tizas para diseñar los diferentes espacios) por lo que con la tierra se podían realizar muchas variantes de circuitos, "guas" y diferentes espacios para realizar los juegos con canicas.

Curiosidades: Las curiosidades que nos dejo esta sesión es la escasa participación de los alumnos. Un juego que ellos mismos practicaban días anteriores y que no llamó en exceso su atención, quizás porque ya lo conocían. En principio se pensaba que esta sesión iba a ser de las más participativas y al final ha sido la que menos participación ha tenido. Personalmente, pienso que al no presentar una actividad nueva, los alumnos no tenían la misma motivación que en otras ocasiones, es por ello que la participación descendió en esta sesión. Como aspectos positivos, los alumnos participantes probaron todas las modalidades y les gusto conocer el juego "gua", ya que decían que a ese juego jugaban sus padres. Por lo que en líneas generales fue una sesión divertida pero a su vez no llamo la atención tanto como otras debido a diferentes factores anteriormente mencionados.

Sesión 4	Fecha: 11 - abril - 2016	Nº de participantes: 16 alumnos
Temática: Juegos tradicionales		
Hoja informativa:		
<p>La rayuela: Se dibujan unas casillas con tiza, se debe saltar a la pata coja o con las dos piernas (dependiendo de la casilla en la que se salte) para completar el recorrido, se debe lanzar una piedra a una casilla determinada e ir saltando hasta esta, se debe coger a la pata coja y volver a lanzar para completar el circuito.</p> <p>Lanzamiento de alpargata: Los alumnos se colocan en una línea determinada, la cual no pueden pisar con los pies. Una vez colocados deben lanzar la zapatilla por debajo de sus piernas para que esta rebese su espalda, de esta manera la zapatilla sale hacia delante (no se pueden levantar los pies del suelo). Gana el alumno que más lejos llega con la zapatilla realizando el lanzamiento adecuadamente.</p> <p>La huevera: Con una huevera en la que están indicados las diferentes puntuaciones, se realizan una serie de lanzamientos a determinar por los propios participantes, los lanzamientos se realizan con canicas o piedras, gana el que mayor puntuación consigue.</p> <p>La diana: Otro juego de lanzamiento, en el cual deben lanzar piedras a una diana dibujada en el suelo, el objetivo es realizar la mayor puntuación posible. Las piedras deben quedarse paradas sobre la diana si las piedras golpean y siguen su trayectoria no contabilizan los puntos.</p> <p>Los aros: Los alumnos deben introducir un aro por un poste determinado, se puede variar la distancia de lanzamiento para dificultar el nivel de la actividad.</p>		
Descripción:		
Esta cuarta sesión está organizada con una serie de juegos, a modo de estaciones, en los cuales los alumnos podían participar libremente escogiendo la que más le guste.		
Material		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tiza 2. Aros 3. Huevera 4. Piedras 		
Fotos		
		
Niños participando en juegos tradicionales, concretamente juegos de lanzamiento.		


A continuación se exponen las impresiones y acontecimientos surgidos a partir de la puesta en práctica de la cuarta sesión.

Condiciones climatológicas: El tiempo fue soleado y acompañado de una temperatura agradable, que animaba a practicar actividad física.

Observaciones o hechos relevantes: En esta sesión además de conseguir fomentar la actividad física, los alumnos conocen como jugaban y pasaban el rato nuestros predecesores. En relación al material utilizado en esta sesión, existen varios orígenes. Para el juego de la rayuela y la diana solo se necesita tiza (prestada por el colegio) y piedras que podemos encontrar en el propio recreo. Para el juego de la alpargata no se necesita material (o se utiliza tiza para marcar el record de los alumnos y así motivarlos a superarlo). Otro de los materiales que se necesita son los aros, que fueron prestados por el colegio también. Como material novedoso se utilizó una huevera, la cual fue proporcionada por el proyecto "recreos movidos".

En resumen, la sesión creó gran expectación entre los alumnos, estos probaron casi la totalidad de los juegos, siendo los de lanzamientos los más practicados. Por lo que los juegos tradicionales fueron una sesión bastante lúdica y motivante para los alumnos.

Curiosidades: Como curiosidades o elementos destacables de esta cuarta sesión, los juegos de lanzamiento tuvieron una gran aceptación entre los alumnos (fueron los más jugados), siendo entre ellos el juego de la huevera el más jugado, quizás por el material novedoso para los alumnos. También destacar que el juego de la alpargata tuvo gran protagonismo ya que se improvisaron mini torneos.

Sesión 5	Fecha: 13 - abril - 2016	Nº de participantes: 22 alumnos
Temática: Otros juegos		
Hoja informativa:		
<p>Atrapa la bandera: Dos equipos enfrentados. El campo de juego está dividido en dos territorios, en los cuales se encuentran los equipos. Un equipo debe defender la bandera que está en su territorio y donde no pueden ser pillados, en este territorio pueden pillar a los adversarios. Los adversarios que son pillados forman una cadena al final del campo de los contrarios, si son tocados por un compañero que no ha sido pillado están salvados. En el territorio contrario si pueden ser pillados, el objetivo principal del juego es llevar la bandera del equipo contrario hasta nuestro territorio.</p> <p>Zorros, gallinas y víboras: En este juego los alumnos se dividen en 3 equipos, el grupo de los zorros pillan a las gallinas, el grupo de las gallinas pillan a las víboras y el grupo de las víboras pillan a los zorros, por lo que se forma una cadena de pillados. Cada grupo tiene su refugio, en el cual no pueden ser pillados y a dónde van los adversarios a los que pillan. El objetivo de este juego es conseguir pillar a todos los adversarios del grupo que corresponde.</p>		
Descripción:		
<p>En esta quinta sesión se ofrecen dos juegos entre los cuales los alumnos deben elegir. Se les proporciona autonomía en la sesión, para que ellos mismos seleccionen el juego con el que prefieren comenzar.</p>		
Material		
1. Petos		
Fotos		
		
Niños participando en el juego de "atrapa la bandera".		




A continuación se exponen las impresiones y acontecimientos surgidos a partir de la puesta en práctica de la quinta sesión.

Condiciones climatológicas: Un día soleado que acompañaba a la puesta en práctica del proyecto.

Observaciones o hechos relevantes: En esta sesión sí se delimitó el rango de participación a los alumnos, ya que si participaban alumnos muy pequeños podría ser peligroso.

La sesión salió perfectamente, ya que conseguimos un doble objetivo. Por un lado conseguimos que la totalidad de los alumnos de ambas clases participarán en el recreo, y por otro lado, en esta quinta sesión participaron alumnos que aún no habían participado en ninguna otra sesión, ya que estaban jugando a fútbol, pero al "invadir" su espacio sólo les quedo la posibilidad de jugar a los juegos propuestos.

Curiosidades: Como curiosidades o hechos relevantes ocurridos en esta sesión podemos destacar que los alumnos solo quisieron jugar al juego de "atrapa la bandera". En primer lugar se les presentaron los diferentes juegos (a través de la hoja informativa), los alumnos escogieron jugar primero a "atrapa la bandera". A mitad de recreo se les propuso cambiar de juego pero los alumnos no querían dejar de jugar a éste, por lo que se les dejó continuar jugando. Además al terminar el recreo los alumnos pidieron que se repita este juego en recreos posteriores ya que les había gustado mucho. Otro aspecto destacable es la utilización de un espacio de vital importancia dentro del recreo, el campo de fútbol sala. Este espacio es importante ya que durante el período de observación se comprobó que era el espacio más utilizado por los alumnos y el cual siempre estaba ocupado para jugar a fútbol, por lo que era una apuesta arriesgada "arrebatar" a los alumnos uno de sus espacios vitales. Pero gracias a esta apuesta, los alumnos también se dieron cuenta de que pueden utilizar este espacio para realizar otras actividades no relacionadas con el fútbol.

Sesión 6	Fecha: 15 - abril - 2016	Nº de participantes: 22 alumnos
Temática: Libre		
<p style="text-align: center;">Hoja informativa:</p> <p>Este día no existía hoja informativa, ya que los alumnos debían escoger entre todos juegos anteriormente realizados.</p>		
<p style="text-align: center;">Descripción:</p> <p>En días anteriores se les ha explicado que ellos mismos pueden elegir este día los juegos que quieren practicar, por lo que la temática de esta sesión es libre y los propios alumnos pueden elegir entre todos los juegos aplicados anteriormente.</p> <p>El juego que los alumnos escogieron fue de nuevo "atrapa la bandera", ellos mismos realizaron los equipos y se organizaron para realizar la sesión. Aunque en todo momento estaba supervisada para cualquier duda o necesidad de los alumnos.</p>		
Material		
<p>1. Petos (Se dispone de la totalidad del material utilizado en sesiones anteriores)</p>		
Fotos		
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: center;">Niños haciendo equipos autónomamente y repartiéndose petos para jugar.</p>		

Estas son las impresiones que surgieron a partir de la puesta en práctica de la sexta sesión del proyecto.

Condiciones climatológicas: De nuevo el día es soleado y con una temperatura agradable para la realización de actividad física.

Observaciones o hechos relevantes: Por lo que podemos observar, el juego "atrapa la bandera" ha surtido efecto y además es muy participativo e inclusivo para todos los alumnos (chicos y chicas) de ambos cursos.

Además en esta sesión surge una gran iniciativa por parte de los alumnos de 6º de primaria. Al finalizar el recreo, un par de alumnos preguntan: ¿Por qué no juegan los profesores también?. Reciben como respuesta que no han sido invitados, por lo que se les va guiando hasta que toman la iniciativa de invitar a los profesores. Esta sesión consigue el propósito de contrarrestar la inactividad física, ofrecer oportunidades sin importar las diferentes cualidades o características y además invitar a los profesores a participar en sesiones posteriores. Incluso se desprende otro aspecto positivo, a partir de proporcionar autonomía al alumno (en la elección de la temática de la sesión), estos avanzan en este aspecto, proponiendo nuevos participantes, métodos etc. Por lo que en mi opinión, debido a la autonomía que se les ha proporcionado, los alumnos han "crecido" en este sentido, siendo autónomos para realizar nuevas propuestas. En resumen, a mayor autonomía para los alumnos, mejores resultados y mayores progresiones se obtienen de ellos.

Curiosidades: Como curiosidades, los alumnos tenían muchas ganas de repetir este juego, por lo que se les deja que sigan jugando. Ellos se sienten motivados y se comprometen con el material prestado, además por segundo día se ocupa el espacio del campo de fútbol sin que surja ningún problema o conflicto por este hecho.

Sesión 7	Fecha: 18 - abril - 2016	Nº de participantes: 20 alumnos
Temática: Libre		
<p style="text-align: center;">Hoja informativa:</p> <p>Este día no existía hoja informativa, ya que los alumnos debían escoger entre todos juegos anteriormente realizados.</p>		
<p style="text-align: center;">Descripción:</p> <p>Las invitaciones de los alumnos a los profesores se produjo por dos medios: Primeramente se mando una carta al director, en la cual se invitaba a todos los profesores a jugar en el recreo del día 18 de abril, segundamente se paso personalmente por la clase de los diferentes profesores y se les realizaba la invitación en persona, se pueden observar fotos de esta invitación (15 de abril) a continuación:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p style="text-align: center;">Niños invitando personalmente a los profesores.</p>		
Material		
<p>1. Petos (Se dispone de la totalidad del material utilizado en sesiones anteriores)</p>		
Fotos		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p style="text-align: center;">Profesores jugando en la sesión a la que fueron invitados por los alumnos.</p>		

La octava sesión arroja las siguientes impresiones.




Condiciones climatológicas: El día es soleado y con una temperatura agradable.

Observaciones o hechos relevantes: Las ausencias de participación en esta sesión fueron por lesión o ausencia a clase, ya que todos los alumnos estaban muy motivados y con ganas de jugar con los profesores, y la totalidad de los alumnos de 5° y 6° de primaria participaron.

Esta fue una de las sesiones que mas "público" congregó ya que existía mucho interés por parte de los alumnos de ver a los profesores jugando con otros alumnos. Por lo que se podría deducir que con este tipo de sesiones se incentivaría la motivación de los alumnos al ver a sus profesores participando con ellos durante el tiempo de recreo. Personalmente, creo que la implicación de los profesores y servir de figura de referencia a los alumnos favorece la participación de los alumnos. En mi opinión, el profesor debe dar ejemplo, si da ejemplo realizando actividad física los alumnos copiarán este hábito saludable.

Además, los propios alumnos son los que explicaban el funcionamiento de la sesión, las reglas y objetivos del juego.

Curiosidades: Los profesores participantes, fueron los profesores más jóvenes del colegio. Concretamente dos profesoras y un profesor fueron los participantes en esta sesión. Se invito a la totalidad de profesores, pero algunos declinaron la invitación o preguntaban si podían ejercer otros roles como árbitro o público. Por lo que en total, contándome a mí mismo, el número total de participante fue de 20 alumnos y 4 profesores.

Sesión 8	Fecha: 20 - abril - 2016	Nº de participantes: 22 alumnos
Temática: Libre		
<p style="text-align: center;">Hoja informativa:</p> <p>No existe hoja informativa en esta sesión, aunque si los alumnos tienen dudas o cualquier pregunta se pueden dirigir al profesor para resolverlas.</p>		
<p style="text-align: center;">Descripción:</p> <p>En esta sesión los alumnos escogieron jugar con la comba, las pelotas de playa y las chapas. Los alumnos escogen el material que quieren utilizar y se les presta, luego ellos mismos regulan sus actividades y sus tiempos de ejecución. Se les sigue proporcionando autonomía.</p>		
<p style="text-align: center;">Material</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Petos 2. Combas 3. Chapas 4. Pelotas de playa <p>(Se dispone de la totalidad del material utilizado en sesiones anteriores)</p>		
<p style="text-align: center;">Fotos</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p style="text-align: center;">Niños jugando a los juegos que más les han gustado durante el proyecto.</p>		

A continuación se exponen las impresiones y acontecimientos surgidos a partir de la puesta en práctica de la octava sesión.

Condiciones climatológicas: . Un día nublado, pero una vez más el tiempo acompaña para el desarrollo de la sesión.

Observaciones o hechos relevantes: : El número de participantes en esta sesión es un número muy elevado (es una sesión en la que se puede observar el grado de compromiso con el proyecto) y que refleja la buena acogida por parte de los alumnos del proyecto en general.

En resumen la sesión fue un éxito, ya que en esta sesión primó la autonomía del alumno, ellos mismos regulaban sus actividades, utilizaban y recogían el material y lo más importante hubo un alto grado de participación.

Curiosidades: Como curiosidades o hechos relevantes durante el transcurso de la sesión, al comienzo de ésta los alumnos se proponen jugar a "atrapa la bandera" por cuarto día consecutivo, pero por problemas de organización (formación de equipos) finalmente no juegan, ya que no acaban poniéndose de acuerdo, debido a que se había instaurado un ambiente más competitivo, quizás por la ausencia del profesor en la regulación de la actividad. Por lo que cada alumno escoge el material que más le apetece y acaban jugando a otros juegos. Lo más curioso de todo es que los alumnos utilizan el material de diferentes maneras, las pelotas de playa las utilizan para realizar partidos de voleibol, las comas las utilizan del modo tradicional y las chapas las utilizan con otros juegos que han aprendido en educación física.

Además se volvió a ocupar el espacio del campo de fútbol, para otras actividades, sin consecuencias negativas.

Una vez finalizadas las 8 sesiones, se realizó una pequeña exposición como resumen del proyecto y su transcurso. En la cual se proyectó un vídeo (anexo 4) que recapitula el conjunto de las actividades que se habían ido realizando a lo largo de todos los recreos movidos, este vídeo tuvo una gran repercusión entre los alumnos ya que se colgó en la red social "Facebook" del colegio. A continuación la presentación del vídeo en dicha página:

Figura 2. Vídeo resumen de "Recreos Movidos"



En esta pequeña exposición se les daba protagonismo a los alumnos, los cuales eran los encargados de continuar con sus propios "recreos movidos" ya que son conocedores

de que el material sigue a su disposición a la hora del recreo y de las actividades que se han ido realizando.

Una vez aplicadas las 8 sesiones del proyecto se extraen una serie de conclusiones y valoraciones a nivel personal:

- Masiva participación por parte de los alumnos en las sesiones propuestas con una media de 19,75 participantes por sesión. Lo que supone más de un 82% de participación de media por sesión.
- Gran repercusión del proyecto, llegando incluso a contar con la participación de los profesores en él.
- Descubrimiento por parte de los alumnos de la gran cantidad de actividades que tienen a su disposición en este espacio de tiempo.

Como conclusión general, la aplicación de estas sesiones ha conseguido una revolución en los recreos, apoyándonos en los datos de participación anteriormente mencionados, ya que durante el transcurso de estos días hemos visto como los alumnos participaban de manera conjunta en diferentes actividades. Los alumnos que antes salían al recreo y se sentaban, se han levantado y han jugado, los alumnos que sólo jugaban a fútbol, se han abierto a otras actividades y han jugado. Se ha "invadido" su espacio vital en ocasiones (campo de futbol) y se han obtenido sus frutos, ya que los alumnos se han dado cuenta de que los diferentes espacios del recreo se pueden utilizar con diferentes fines, se pueden realizar muchas más actividades de las que anteriormente se estaban realizando.

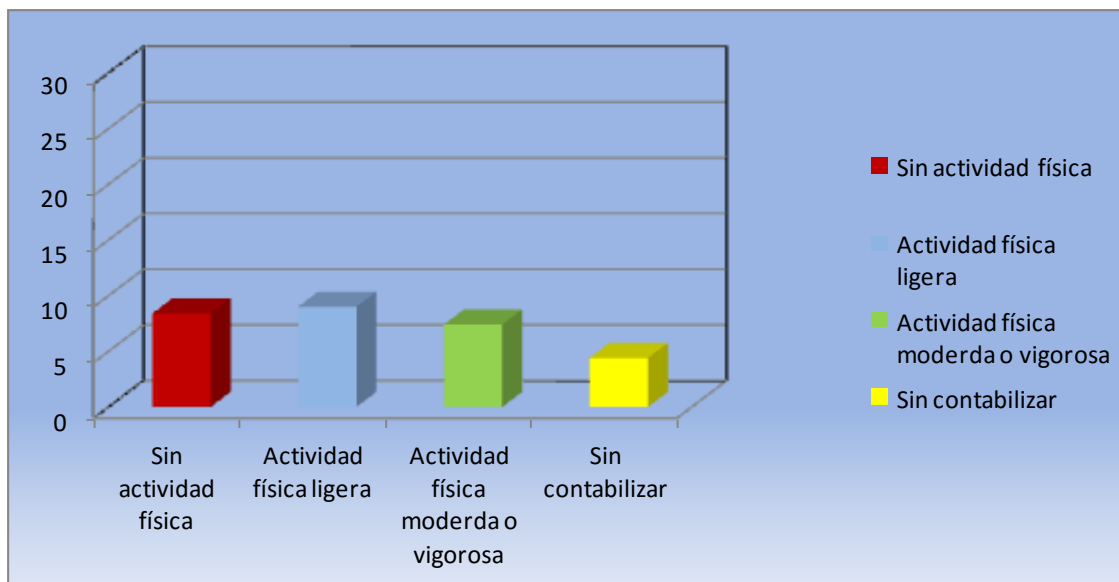
Tras esta conclusión general, ahora es necesario comprobar si la aplicación del proyecto realmente genera los resultados deseados. Por lo que en días posteriores se vuelve a realizar una observación, que al igual que en la fase de análisis recoge unos datos determinados que son los que nos describan si realmente el proyecto ha revolucionado el recreo, y si este ha "evolucionado" con una participación activa por parte de todos los alumnos.

Fase de evaluación

La fase de evaluación recoge datos de los mismos 10 alumnos, de los cuales se recogieron datos en la fase de análisis, de esta manera se puede realizar una comparación entre dichos datos. La fase de recogida de datos se realiza las semanas del 25 al 29 de abril y del 2 al 6 de mayo. Se realiza la fase de evaluación tras la aplicación del proyecto.

Se muestra el gráfico que recoge la media de los mismos 10 alumnos observados, esta vez tras la aplicación del proyecto:

Gráfico 4. Tiempo de actividad física tras la aplicación del proyecto



A continuación se describen y analizan los datos mostrados en el gráfico anterior:

En un recreo con una duración total de 30 minutos, la media de los alumnos observado es la siguiente:

Sin contabilizar: *4 minutos y 40 segundos*. Estos minutos son los que los alumnos pierden de media cada día en salir al recreo, puede ser por diferentes motivos.

Sin actividad física: *8 minutos y 40 segundos*. Durante este tiempo observado los alumnos no realizan ninguna actividad física, pasan este tiempo sentados comiendo el almuerzo, sentados y hablando o simplemente de pie y hablando.

Actividad física ligera: *9 minutos*. Una parte del tiempo que andan para desplazarse por el recreo, ya sea a beber agua, para estar con otros compañeros, dando a la comba o jugando a la peonza.

Actividad física moderada o vigorosa: *7 minutos y 40 segundos*. Cuando realizan actividades que requieren un alto grado de utilización de energía como jugar a fútbol, jugar a pin pon, correr, jugar a la comba, jugar con las pelotas de playa, jugar a las chapas etc.

Los alumnos observados durante estas dos semanas realizaban las siguientes actividades o rutinas durante el tiempo del recreo: Jugar a futbol, jugar a la peonza, jugar a pin pon, correr, andar, estar sentados, jugar a la comba, jugar a las chapas y jugar con las pelotas de playa.

Esta es la comparación de los datos aproximados del antes y después de "recreos movidos":

Tabla1. Comparación de la actividad física antes y después de la aplicación del proyecto

Resultados	Antes del proyecto	Después del proyecto	Diferencia
Sin actividad física	18 minutos	9 minutos	9 minutos
Actividad física ligera	4 minutos	9 minutos	5 minutos
Actividad física moderada o vigorosa	5 minutos	8 minutos	3 minutos

Como se puede observar la suma total de los tiempos no es el total de tiempo del recreo, esto se debe al tiempo sin contabilizar. No se ha estimado oportuno introducirlo en esta tabla de comparación ya que es un dato que carece de importancia para nuestro proyecto.

Tras la aplicación del proyecto, las diferencias entre chicas y chicos aparentemente han disminuido notablemente, como podemos comprobar a partir de los siguientes gráficos:

Gráfico 5. Tiempo de actividad física de las chicas tras la aplicación del proyecto

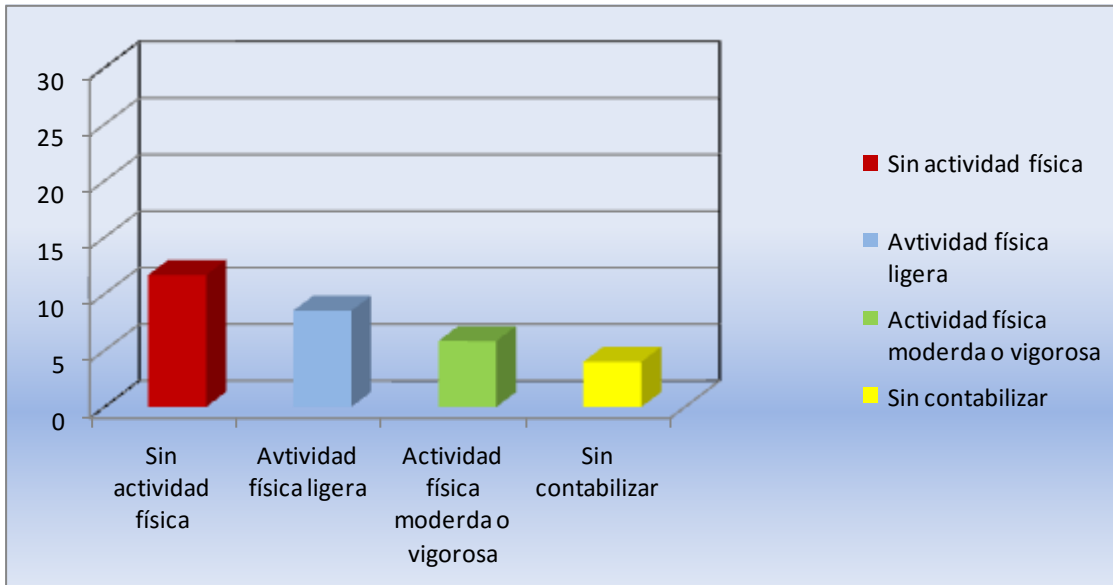
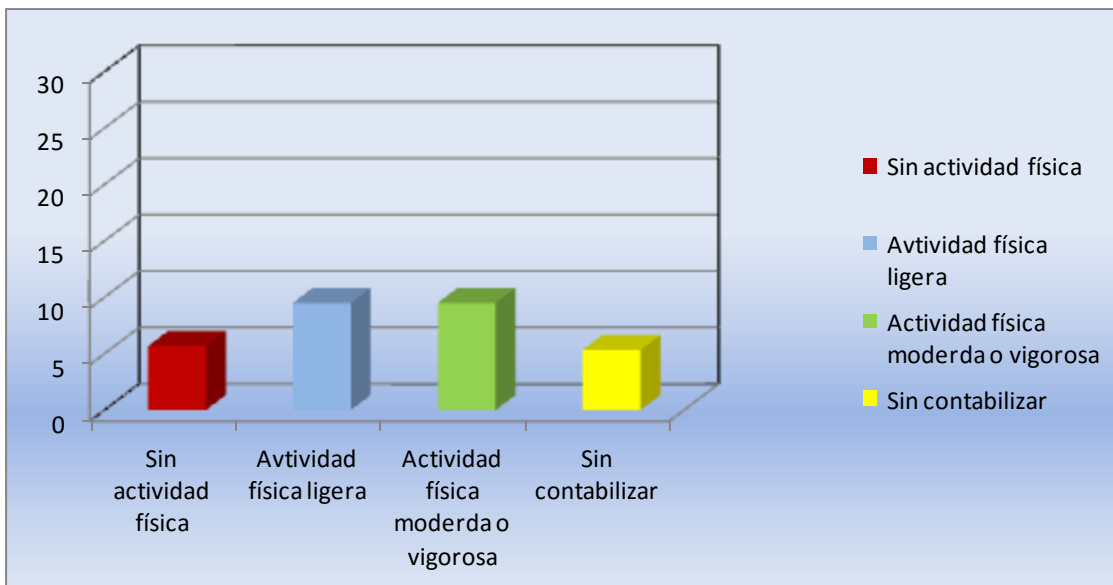


Gráfico 6. Tiempo de actividad física de los chicos tras la aplicación del proyecto



A continuación se describen y analizan los datos mostrados en los gráficos anteriores:

En un recreo con una duración total de 30 minutos, la diferencia de los alumnos de distinto género es la siguiente:

Sin actividad física: las chicas suman un total de *12 minutos* (40% del recreo). Los chicos por su parte suman un total de *6 minutos* (20% del recreo). Por lo que podemos observar una diferencia total de 6 minutos. Sigue siendo el doble de tiempo el que pasan las chicas sin actividad física que el que pasan los chicos, pero recordemos que antes del proyecto se daba el doble con los datos de 23 minutos por parte de las chicas, y de 12 por parte de los chicos. Dicho esto, se ha reducido el tiempo sin actividad física a la mitad en ambos sexos, sigue existiendo una diferencia notable, pero en este caso es una diferencia de 6 minutos en un período de 30 minutos, por lo que el resultado arroja una mejora en cuanto a la reducción de la actividad sedentaria, pero no de la diferencia entre hombres y mujeres. Sigue siendo el doble.

Actividad física ligera: las chicas suman un total de *8 minutos y 5 segundos* (27% del recreo). A su vez los chicos suman un total de *9 minutos y 5 segundos* (30% del recreo). De nuevo existe diferencia de un minuto, pero si la comparamos con la que existía antes de la puesta en marcha del proyecto es una diferencia mínima. Hemos reducido la diferencia de 4 minutos a 1 minuto en la actividad física ligera, pero lo que más llama la atención es el gran incremento que ha tenido la actividad física ligera en las chicas, ya que ha aumentado un total de 6 minutos.

Actividad física moderada o vigorosa: las chicas suman un total de *6 minutos* (20% del recreo). En este parámetro los chicos generan un resultado de *9 minutos y 5 segundos* (30% del recreo). En este apartado siguen teniendo un mayor compromiso motor los chicos, pero cabe destacar que no han surgido variaciones entre el antes y el después de la puesta en marcha del proyecto. Sin embargo en el caso de las chicas, en este apartado su compromiso motor ha aumentado casi un total de 5 minutos. Quizás este aumento se deba a que las chicas han descubierto actividades atrayentes dentro del proyecto, como puede ser la comba por ejemplo.

Como conclusión podemos decir que el proyecto ha ayudado al incremento de la actividad física en ambos géneros. Pero con los datos a nuestra disposición, podemos comprobar que donde más efecto ha tenido la aplicación del proyecto es en las chicas. Ya que ha aumentado su actividad física (ligera, moderada o vigorosa) en un total de casi 11 minutos, los cuales han sido restados o extraídos del tiempo sin actividad física. Mientras que en los chicos, su tiempo sin actividad física ha disminuido a la mitad también, siendo solo de apenas 6 minutos, un dato impactante, ya que aprovechan el tiempo del recreo casi en su totalidad. Las diferencias entre ambos sexos siguen estando presentes, se ha reducido el tiempo de inactividad física, pero las diferencias no han variado en gran cantidad.

Cabe destacar que las niñas han participado de manera activa, y se han incrementado sus niveles de actividad física. Esto se puede deber al planteamiento de actividades "diferentes" con una estructura menos competitiva, como puede ser el juego de la comba. Es por ello, que se extrae la conclusión de que las niñas podrían preferir juegos más lúdicos y menos competitivos, y de esta manera incrementar su nivel de motivación para la realización de actividad física.

DISCUSIÓN FINAL

Retomando lo dicho por López-Miñarro (2009), los beneficios para la salud de las personas aparecerían en la medida en que desaparece la inactividad física y aparezcan o aumenten los niveles moderados de actividad física, se ha construido la base del proyecto, que alberga las siguientes características:

- Todas actividades que se han llevado a cabo en el proyecto resultan un gasto de energía por encima del gasto metabólico basal.

- Otra de las características que aúnan dichas actividades pertenecientes al proyecto es la de proporcionar una experiencia personal a los participantes.

- Además estas actividades proporcionan interacción con el ambiente y los compañeros, pudiendo incluso surgir nuevas relaciones y amistades entre los alumnos.

La planificación del proyecto se basa y se ajusta a todos estos parámetros mencionados, cabe recordar que una de las principales metas o premisas de este proyecto es la de reducir la inactividad física durante el tiempo de recreo en los alumnos, por lo que es esencial que proporcione actividad física para combatir dicha inactividad.

Asimismo, reduciendo la inactividad en los alumnos conseguimos beneficios de carácter físico, psicológico y social según Devís Et al. (2000) Por lo que obtenemos mejoras en diferentes ámbitos, haciendo que el proyecto tenga un impacto en diversos espacios. Cabe destacar que el proyecto y lo que se pretende con éste se centra en el ámbito físico, pero se logran diferentes objetivos a partir de la consecución de uno de ellos.

Recuperando lo dicho por Devís y Peiró (1993) la escuela es el único espacio donde los alumnos pueden realizar actividades físicas sin importar sus habilidades motrices, surge otro de los espacios donde actúa nuestro proyecto y que a su vez es uno de los objetivos principales: ofrecer oportunidades a todos los alumnos sin importar su condición física o social. Recordando que según Cantó y Ruiz (2005) "existe una diferencia en el comportamiento espontáneo entre géneros cuando se encuentran en el recreo", se atiende con especial importancia a la diferencia entre géneros a la hora de su

comportamiento motor durante el recreo. Este objetivo se ve claramente reflejado en las tablas de comparación de actividad física entre chicas y chicos, donde antes de realizar la aplicación del proyecto se observa una gran diferencia entre ambos sexos, la cual sigue presente tras la intervención por medio de actividades del proyecto. Esta diferencia radicaba sobretodo en el tiempo sin actividad física, en el cual, el de las chicas era demasiado elevado y donde existía una gran diferencia con el tiempo sin actividad física de los chicos. La diferencia existe, pero la inactividad física por parte de las chicas se reduce a la mitad.

Además de reducir las diferencia entre ambos sexos, el proyecto se centra en la promoción de la actividad física.

Otro de los puntos que demuestran contundentemente la consecución de este objetivo, es la diferencia de actividad física que se registró en la fase de análisis con la actividad física que se registró en la fase de evaluación. Donde nos encontramos con un descenso de la inactividad física de 9 minutos (un 30% del total de tiempo del recreo), centrándonos en un recreo que dura 30 minutos, es un dato demoledor. A su vez este dato proporciona otro muy favorable, que es el aumento en 8 minutos de la actividad física (ya sea ligera, moderada o vigorosa) en la media general de los alumnos. Por lo que, apoyándonos en los datos estadísticos, podemos decir que el objetivo de la promoción de la actividad física ha sido cumplido con creces.

Conjuntamente a lo anteriormente descrito, es importante que se tenga presente la siguiente afirmación según Devís y Beltrán: "los niños y jóvenes deberían participar en actividades físicas de diversa intensidad casi todos los días al menos durante 60 minutos". Si de estos 60 minutos casi todos los días, con el proyecto hemos conseguido un total de 17 minutos de actividad física de diferente intensidad (de media en los alumnos observados), podríamos estar hablando de que prácticamente los alumnos están realizando un tercio de la actividad física recomendada en un espacio de apenas 30 minutos, en consecuencia estamos ante un dato estadístico que refuerza la aplicación de nuestro proyecto, lo justifica por completo.

Consecuentemente, el proyecto ha tenido en cuenta las necesidades de los alumnos, los cuales son los verdaderos protagonistas y sobre los que gira el proyecto. De esta manera se han conseguido los principales objetivos de manera satisfactoria, debido a

esto se ha disminuido la inactividad física en los alumnos y en consecuencia los riesgos que conllevan. Se ha aumentado la actividad física, y como resultado aumentan los beneficios.

Como conclusión general, tras la comparación de los datos recogidos antes y después de la aplicación del proyecto, podemos decir que el proyecto ha tenido una gran repercusión en los alumnos, ya que el tiempo de inactividad física ha disminuido fuertemente, por lo que los tiempos de actividad física ligera y actividad física moderada o vigorosa han aumentado considerablemente. De este modo el tiempo de recreo está siendo mejor aprovechado por parte de los alumnos, dando mayor importancia a su tiempo libre.

Con los datos estadísticos y recordando que Kraft (1989), determinaba que los niños utilizan el 59% del tiempo de recreo en la realización de actividad física, por otro lado en nuestro proyecto nos encontrábamos que los alumnos observados apenas alcanzaban el 31% del tiempo de recreo en la realización de actividad física. Una vez realizada la intervención y puesta en práctica de nuestro proyecto conseguimos un total de casi 57% del tiempo de recreo en la realización de actividad física, por lo que hemos incrementado casi un 26% la actividad física en el recreo. Se sitúan en torno a niveles de Kraft, además debemos tener en cuenta que casi se ha duplicado el dato de actividad física que se tenía al comienzo del proyecto.

Además los alumnos ahora tienen nuevas "oportunidades" de juego, ya que pueden jugar a otros juegos de los cuales disponen del material necesario. Muchos de los alumnos que no hacían nada en el recreo y se quedaban sentados se han aficionado a la comba, por ello han aumentado su tiempo de compromiso motor como hemos podido observar en las tablas anteriores.

En resumen, se han dado datos favorables en la fase de evaluación, gracias a una buena fase de actuación y en buena parte a la gran predisposición de los alumnos a probar nuevas actividades y de su participación en los diferentes recreos.

A nivel personal, me he sentido realizado a la hora de ejecutar el trabajo. Desde mi punto de vista durante los recreos he sido pieza fundamental para la dinamización de estos. Los profesores siempre me han dado libertad de llevar a cabo mi trabajo, no he recibido ayuda durante la aplicación de mi proyecto (es difícil coordinar una actividad para 40 alumnos y a la vez tener que hacer fotos por ejemplo), pero si me han felicitado por mi trabajo y me han prestado todo tipo de material, incluso algunos de ellos han participado en algún recreo, además me han facilitado el tiempo necesario de sus clases para realizar las charlas y exponer vídeos etc.

Para concluir, he sentido gran satisfacción, cuando una vez terminadas las prácticas, he observado como los alumnos continúan con sus "recreos movidos" por lo que creo que mi proyecto ha surtido efecto y ha dejado huella, tanto en los alumnos como en los profesores. Por lo que mi objetivo personal de revolucionar los recreos, creo que se ha cumplido con creces y es por ello que estoy orgulloso del trabajo que he desempeñado y contento por elegir este trabajo final de grado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cantó, R., & Ruiz, L. M. (2005). Comportamiento motor espontáneo en el patio de recreo escolar: análisis de las diferencias por género en la ocupación del espacio durante el recreo escolar. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 1(1), 28-45.
- Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 4, 71-86.
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE
- Devís, J., & Beltrán, V. (2007). La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud. en *Cevallos, D. y Molina (ed.) Educación corporal y salud: gestión, infancia y adolescencia*, 29-34.
- European heart health initiative (2001) Children and Young People –*THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY*. Bruselas: European Heart Network
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, Madrid: Boletín oficial del Estado (2013)
- López-Miñarro, P. (2009). Salud y actividad física. *Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida*. Universidad de Murcia.
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83.
- Martínez, J. M., Jordán, O. R. C., Navarro, Á. L., & Laín, S. A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de educación primaria: actividad física diaria y sesiones de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.
- Murillo Pardo , B. , Zaragoza Casterad, J. ,Abarca-Sos, A. , Generelo Lanaspá, E. (2014). Un proyecto de formación de centro para la promoción de la actividad física. Buscando estrategias eficaces contra la inactividad. *Revista Tándem*, 46, 16
- Navarro, A.. (junio de 2012). Actividad física en el recreo: una buena oportunidad para educar. *Fórum Aragón*, 5, 4.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) (2004) Nota descriptiva N° 384

Real Fitness. Consultado el 15 de agosto de 2016. Recuperado de <http://www.realfitness.es/calculadoras/aprende-utilizar-tablas-met-calcular-calorias-quemadas/>

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.

Valeiras, J. A. A., & Iturriaga, F. M. A. (2008). Utilización del recreo escolar por niños de 4° y 6° de Primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*,(14),88-91.

WHO. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

ANEXO I: ejemplo de tabla de recogida de datos.

Lucas 6º 29/04/16

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
L	L	P	P	L	L	L	L	P	L	L	P	L	A	A
A	P	P	P	P	A	A	A	A	A	L	A	A	L	L
L	P	L	P	P	P	P	P	P	L	P	L	A	L	P
L	A	A	L	L	L	L	L	L	P	P	L	L	L	L
L	L	L	P	P	P	L	L	A	A	L	L	A	L	A
L	L	L	A	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	A
A	A	P	A	L	P	L	A	A	A	A	A	A	P	P
L	A	A	A	A	A	A	A	A	L	L	L	L	L	L

Combinación pelota playa.

Cada 10 segundos rellenar un cuadro:

- P = Pasivo (actividad sedentaria) tiempo sin actividad física. 33
- L = Ligera (andar) tiempo con actividad física ligera. 59
- A= AMV (actividad física moderada o vigorosa). 43

- SC = 35

ANEXO II: power point (en el CD).

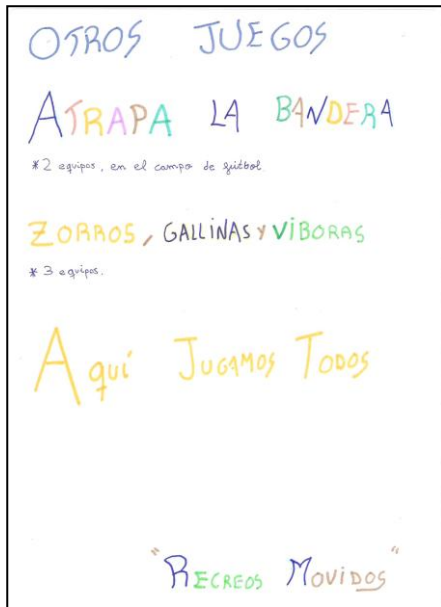
¿Cuánto rato pasamos sentados a la semana?



¿Cuánto rato realizo actividad física?



ANEXO III: ejemplo de hoja informativa.



ANEXO IV: vídeo "Recreos movidos" (en el CD).

