



**Facultad de
Ciencias Humanas y de
la Educación - Huesca**
Universidad Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

**En Profesorado de E.S.O., FP y Enseñanzas de
Idiomas, Artísticas y Deportivas**

Especialidad de Educación Física

**Recreos Activos.
Una extensión de la Educación Física.**

**Active Breaks.
An extension of Physical Education.**

Autor:
Jorge Esteban Higueras

Director:
Mikel Chivite Izco

FACULTAD DE EDUCACIÓN
Año 2017

Índice

1. Resumen.....	Página 3
2. Introducción.....	Página 4
3. Justificación.....	Página 5
4. Marco teórico.....	Página 9
5. Proyecto de innovación.....	Página 14
5.1. Contextualización.....	Página 14
5.2. Desarrollo del proyecto.....	Página 16
5.3. Evaluación del proyecto.....	Página 18
5.4. Metodología.....	Página 19
5.4.1. Análisis e interpretación de los datos.....	Página 21
5.5. Resultados.....	Página 24
5.5.1. Resultados de las categorías principales.....	Página 24
5.5.2. Resultados de las subcategorías.....	Página 26
6. Relación con la experiencia de prácticas.....	Página 30
6.1. Descripción y análisis de la situación.....	Página 31
6.2. Conclusiones y reflexiones.....	Página 33
7. Relación con asignaturas del máster de profesorado de Educación Física.....	Página 34
8. Reflexiones.....	Página 38
9. Conclusiones y perspectivas de futuro.....	Página 39
10. Referencias bibliográficas.....	Página 40
11. Anexos.....	Página 42

1. Resumen.

Este trabajo contiene un proyecto cuyo objetivo es aumentar los niveles de actividad física de los alumnos en horario escolar trasladando el contexto de las clases de Educación Física a los recreos, dándoles otras alternativas deportivas y buscando una mejora de las relaciones entre todos los alumnos. Para ello, se ha tenido en cuenta la opinión de profesores y alumnos acerca del proyecto de innovación llamado “recreos activos” mediante 3 grupos de discusión. Está contextualizado en el colegio Salesianos Nuestra Señora del Pilar, ya que es donde realicé las prácticas, de ahí que lo relacione con mi experiencia en este centro, con la realización de una unidad didáctica de voleibol y con las asignaturas incluidas en la formación de máster en profesorado que más han influido en todo este proceso.

1.1 Abstract.

This work contains a project which aims to increase the levels of physical activity of students during school hours, moving the context of physical education lessons to breaks, giving them other alternatives and seeking an improvement of relations between all pupils. I did 3 discussion groups because I wanted to know the opinion of teachers and students about this innovation project called "active breaks", which is contextualized in the "Salesianos Nuestra Señora del Pilar" school, where I did my internship and a didactic unit about volleyball, and I talk about the subjects included in the master's degree in teaching that have had more influence in this whole process.

2. Introducción.

El presente documento es el Trabajo Fin de Máster (TFM en adelante) realizado por Jorge Esteban Higueras en el Máster Universitario de Profesorado de Educación Física para Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas Deportivas, desarrollado en el curso académico 2016/2017 en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca, en la Universidad de Zaragoza.

Está dentro de la modalidad A, que consiste en la realización de una memoria original e integradora, analizando al menos dos de las actividades realizadas a lo largo de este máster en el que se refleje la integración de los distintos saberes y prácticas del proceso formativo.

Además de la realización del TFM, el máster consta de 10 asignaturas (9 obligatorias y una optativa a elegir) y 3 periodos de prácticas. Superando positivamente todos ellos se obtienen los 60 créditos que forman el máster y que abren la puerta para poder trabajar como profesor de Educación Física.

Este trabajo tiene como puntos principales el proyecto de innovación diseñado y la experiencia de las prácticas al realizar una unidad didáctica. El proyecto de innovación está basado en mi observación durante el periodo de prácticas y tiene en cuenta las opiniones de profesores y alumnos del centro recogidas en varios grupos de discusión, ya que serían ellos los encargados de llevarlo a cabo. Estas dos actividades se relacionan con las asignaturas del máster que más me han aportado y que más influencia han tenido a la hora de diseñar la unidad didáctica y llevarla a cabo, y a la hora de realizar el proyecto con vistas al presente y al futuro de mi trabajo como profesor de Educación Física.

3. Justificación.

Durante mi estancia de prácticas observé cómo pasaban los alumnos el tiempo de recreo que era de 30 minutos. En este tiempo los alumnos jugaban a fútbol, a baloncesto, andaban por el recreo y estaban sentados o quietos en los diferentes bancos o lugares del patio.

Tras contemplar estas cuatro formas de pasar los recreos me planteé cómo darles alguna alternativa para pasar ese tiempo y que aumentara los niveles de actividad física, sobre todo de los alumnos que permanecían sentados todos los días, tratando de acercarlos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y así evitar posibles enfermedades y obtener los beneficios que a continuación se comentaran, además de intentar crear hábitos saludables para su vida futura. De ahí, surgió el proyecto de innovación para los recreos que comentaré más adelante y la importancia de los grupos de discusión para su desarrollo, ya que la cantidad de actividad física en el horario escolar actual es insuficiente.

La inactividad física está considerada como uno de los factores de riesgo más importantes de las enfermedades no transmisibles como pueden ser la obesidad, la diabetes tipo II o las enfermedades cardiovasculares (OMS, 2010).

En el ámbito mundial, en 2010 el 81% de los adolescentes entre 11 y 17 años no realizaba suficiente ejercicio físico. Las adolescentes mantenían menos actividad física que los varones: un 84% de las muchachas frente al 78% de los muchachos no alcanzaban los 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a elevada recomendados por la OMS. La actividad física puede reducir el riesgo de cáncer y mejorar la capacidad de los niños de aprender, así como su salud mental y bienestar. Los datos más recientes indican que la obesidad, a su vez, reduce el nivel de actividad física y genera un círculo vicioso en el que se produce un aumento de la grasa corporal y un descenso de la actividad física.

Los hábitos de práctica de ejercicio físico a lo largo de la vida pueden verse determinados en gran parte por las experiencias que se tienen de niño. La creación de comunidades seguras, que favorecen la actividad física y en las que se permite e

impulsa el transporte activo y la participación en actividades físicas y en un tipo de vida activo, redundará en beneficio de toda la sociedad. Es necesario prestar una atención especial a mejorar el acceso y participación en actividades físicas de los niños con sobrepeso y obesidad, los desfavorecidos, los niños con discapacidades, y las niñas (OMS, 2016).

En esto están de acuerdo Gutiérrez Sanmartín (2004) y Navarro (2012), quienes creen que para instaurar estilos de vida activos, saludables y capaces de mantenerse en la vida adulta, éstos han de adquirirse en las edades jóvenes, fundamentalmente en el contexto de la educación física y el deporte escolar.

Las recomendaciones que hace la OMS para el grupo de 5 a 17 años son las siguientes: Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuerzen, en particular, los músculos y huesos.

Una de las recomendaciones que hace la OMS en el informe de 2016 para acabar con la obesidad infantil es velar por que en las escuelas y los espacios públicos haya instalaciones donde todos los niños puedan participar en actividades físicas en las horas de recreo, con la provisión de espacios para uno u otro sexo cuando sea apropiado. Además, apuesta por una educación física de calidad y anima a incluir actividades educativas sobre nutrición y salud en el plan de estudios básico en las escuelas.

Esta educación física de calidad contribuye a la educación integral del ser humano, quien es una entidad global formada por tres dimensiones: biológica, psicológica y social. Para que el deporte favorezca la educación integral de la persona, es decir, para que permita a sus practicantes desarrollar su personalidad y promover los valores y virtudes más deseables, debe practicarse en un clima apropiado en el que resulta especialmente importante la orientación de valores de técnicos, entrenadores, profesores y demás agentes socializadores (Gutiérrez Sanmartín, 2004; Navarro y Julián, 2014).

Gutiérrez Sanmartín (2004) considera importante señalar una evidente contradicción en nuestra sociedad, porque no se comprende que cada vez sean más los investigadores que abogan por la importancia de la educación física y sin embargo, cada día es menor el espacio que se le concede en el currículo escolar.

En la actualidad, la educación física en secundaria tiene dos sesiones a la semana dentro del horario escolar, siendo en el mejor de los casos clases de una hora, lo que no coincide con la recomendación de la OMS de realizar 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Hasta la publicación de la LOMCE (Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa 8/2013, de 9 de diciembre), la materia de Educación Física había tenido la consideración de materia común y obligatoria en las distintas etapas del sistema educativo no universitario, por considerar que garantizaba una formación básica y común de la ciudadanía, es decir, contribuía a la educación integral del alumnado. Pero a raíz de la entrada en vigor de esta ley, la Educación Física pasa a formar parte de las asignaturas específicas, no se incluye en la formación profesional básica (alumnos de 15 años) ni en ciclos formativos de grado medio y en 2º bachillerato la asignatura sólo se considera como una optativa.

Esta misma ley reconoce que la Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre

todo a la conducta motora; pero no la incluye dentro de las competencias clave a adquirir.

Además de combatir la inactividad física y el sedentarismo, tratar de reducir el sobrepeso y la obesidad y dar una educación integral a los alumnos con todos los beneficios que conlleva la actividad física, con la educación física se persigue una mejora del rendimiento académico general.

En una revisión sistemática que Marques et al. (2017) realizaron acerca de la relación entre la educación física y el rendimiento académico concluyeron que en 8 de los 12 estudios revisados la educación física tenía un efecto positivo sobre el rendimiento académico, además de que en ninguno de ellos un aumento del tiempo de educación física conllevaba efectos negativos.

De acuerdo con Agut et al. (2013) el elemento decisivo es la buena capacidad aeróbica, la cual se refleja en mayor capacidad de prestar atención y memoria. Estos mismos autores realizaron un estudio en el que los alumnos que alcanzaban los 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa presentaban un mayor rendimiento académico respecto a aquellos que no alcanzaban esos niveles de actividad física.

También, se observó que los chicos realizaban diariamente más actividad vigorosa que las chicas, principalmente por el tipo de actividades que suelen practicar.

González y Portolés (2016) realizaron un estudio similar en el que los alumnos que realizaban al menos 30 minutos de actividad física diaria obtenían mejores calificaciones que aquellos que no practicaban.

Mientras que Pate et al. (1994) mostraron que la mayor parte de la actividad física realizada por adolescentes se hacía fuera de la escuela y que en esta etapa evolutiva se producía un descenso de actividad física en ambos sexos, siendo mayor en las chicas.

4. Marco teórico.

Las insuficientes horas de Educación Física es un tema en el que se está insistiendo bastante aunque no lleguen los cambios necesarios. Por ello, varios autores han tratado de ampliar el tiempo de actividad física a través de los recreos y ver cómo reaccionan los alumnos ante estas nuevas dinámicas.

Martínez Andrés et al. (2015) realizaron un estudio con alumnos de 4º y 5º de primaria para comprobar los factores que tenían influencia en la práctica de actividad física durante el recreo. En él salieron 3 categorías de análisis: individual, entorno social y entorno físico. En el nivel individual, en su mayoría los niños y niñas son activos realizando actividad física espontánea y en grupo aunque el juego espontáneo más común es el fútbol, en parte porque los espacios y materiales del recreo están orientados a ello. Los escolares que eligen actividades sedentarias son niñas y los niños que son malos jugadores, evitando especialmente las actividades muy competitivas y agresivas. En el nivel social, se relacionan con sus compañeros de clase, comenzando ya la diferenciación por género, menos en el caso de los juegos tradicionales que son compartidos por niños y niñas. El rol que el profesor juega en el recreo influye en el tipo de actividades que los niños realizan ya que sólo toman partido durante el recreo en la programación de deportes por cursos, siendo el fútbol el deporte más ofertado. En el nivel físico, manifiestan falta de materiales y de espacio para jugar, utilizando cualquier zona para desarrollar sus juegos.

Por su parte Navarro (2012), comenta el proyecto que se confeccionó desde el área de Educación Física para su centro de educación primaria, titulado “Deporte: diversión y disfrute” y donde una de las intenciones básicas a corto plazo era dinamizar y facilitar que en el colegio los niños practicasen más actividad física. No se pretendía sustituir o competir con lo que ya funcionaba, sino aumentar el número de propuestas a elegir, especialmente en los tiempos de recreo. Además de en este momento, se establecieron otros dos para que los profesores dinamizaran la práctica de actividad física y se incrementaran los tiempos de implicación fisiológica: las jornadas deportivas en las

diferentes celebraciones y propuestas deportivas con el AMPA del centro o del otro centro público del barrio.

Dice que es fundamental elegir un juego o deporte 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, algo que se suele encontrar en los deportes alternativos. Por ello, en dos zonas poco utilizadas del patio se pintaron unas áreas para jugar al floorball o ultimate y un campo de datchball.

Se partía de las unidades didácticas de Educación Física, donde en algunas de ellas se preparaba un torneo como colofón de las mismas. Se formaron equipos mixtos en las clases de Educación Física que luego participaron en el torneo, que solía durar de 4 a 6 semanas. Se posicionaron en una utilización del fenómeno competitivo bajo una perspectiva educativa, porque consideraron muy positivo trabajar aspectos como aprender a ganar y a perder, el autocontrol o la tolerancia a la frustración, por ello la clasificación iba en orden por clases del 1 al 16. El primero de la clasificación no es el que más puntos llevaba, sino el primero de los equipos de 3ºA. El último de la clasificación era el 2º equipo de 6ºB, aunque llevara más puntos que los anteriores.

El sistema de puntuación utilizado fue de 5 puntos por partido ganado, empatado 4 puntos y perdido 3 puntos. Partido arbitrado 10 puntos y si rellenaban la ficha por completo 12 puntos. Los equipos que reconocían la verdad y cumplían las normas tenían 2 puntos extra igual que los equipos que ayudaban a los árbitros y además, los equipos podían conseguir más puntos si hacían una bandera, un himno o un baile.

Al final, los que ganaban los torneos eran los que más se esforzaban porque con los puntos de ganar y arbitrar la diferencia era muy escasa; por lo que se reforzaban actitudes de esfuerzo, ayuda o colaboración; no exclusivamente a los que mejor juegan.

El equipo ganador tenía derecho a jugar contra el equipo de maestros, fomentando así la convivencia y el buen ambiente entre todos.

López Fernández et al. (2017) trataron de averiguar si los niños con sobrepeso realizaban menos actividad física en los recreos que los niños con peso normal. No encontraron diferencias significativas, lo que sugiere que las diferencias en los niveles de actividad física entre escolares de seis a ocho años desaparecen cuando el entorno ofrece a ambos grupos las mismas oportunidades de ser físicamente activos. En este

sentido, con la finalidad de prevenir y promocionar la salud, puede ser recomendable ampliar el tiempo destinado a los recreos escolares y aprovechar su modelo de organización para trasladarlo a otros entornos extraescolares. El acceso restringido a videojuegos, teléfonos móviles y otros elementos que desarrollen actividades sedentarias durante los recreos podría ayudarnos a comprender estos resultados.

Chin y Ludwig (2013) realizaron un estudio que comparaba la actividad física durante el periodo de recreo en 25 escuelas primarias públicas de Nueva York, de las cuales 15 formaban parte del Programa de Mejoramiento del Recreo (PMR), un programa que consistía en aumentar la actividad física durante los períodos de recreo en las escuelas por medio de coordinadores de juegos que enseñaban a los niños algunos juegos inclusivos y adecuados para la edad. Registraron tasas significativamente superiores de actividad física intensa en las escuelas participantes (41% de alumnos cuando el coordinador estaba presente y casi un 39% cuando no estaba) en comparación con las escuelas no participantes en el PMR (27%),

La persistencia de diferencias entre las escuelas no participantes y las participantes en el PMR aunque el coordinador no estuviera presente podrían deberse, según los observadores, a que a los maestros y al personal escolar les gustaba mirar y aprender de los coordinadores de juegos y que, a veces, dirigían a los niños en juegos del PMR cuando el coordinador estaba ausente.

La tasa de niños caminando desciende a medida que el área de observación pasa de escuela no participante en el programa (35%) a escuela participante en el programa sin el coordinador presente (24%) y, posteriormente, a escuela participante en el programa con el coordinador presente (23%); mientras que el comportamiento sedentario apenas disminuye entre las distintas áreas de observación (de 38% a 36%). Parece que la intervención del PMR tuvo más éxito en los alumnos que caminaban, ya que pasaron a muy activos, y menos éxito en los que estaban sedentarios, quienes, según los observadores, estaban entretenidos con videojuegos u otros dispositivos electrónicos y mostraban poca respuesta a la presencia del coordinador de juegos, a diferencia de los que andaban que parecían estar buscando algo para hacer.

Rodríguez y Arjona (2012) diseñaron un proyecto en el que se buscaba aumentar la actividad física en horario escolar por medio de los recreos, requería un trabajo colaborativo entre profesores de diferentes materias, permitía el uso de herramientas web y destacaba el trabajo en valores para el respeto y la igualdad. Estaba dirigido al segundo y tercer ciclo de primaria y a secundaria, y se basaba principalmente en una liga entre equipos, apostando por la competición y donde la duración de cada deporte dependía del número de inscritos.

Consideré importante conocer la opinión de profesores y alumnos respecto al proyecto de los recreos activos, ya que participarían directa o indirectamente en él, tratando de saber qué actividades les atraerían más o posibles problemas que verían. Para ello, realicé 3 grupos de discusión, ya que según Guillén (2009), la discusión en grupo es una técnica sociológica que trata de obtener información sobre una temática concreta.

Es un método de investigación dialógico, basado en la producción de discursos, consistente en reunir a un grupo de seis a diez personas y suscitar entre ellas una discusión sobre el tema de interés, que debe estar dirigida por un moderador. La gran variedad de discursos resultantes de su aplicación serán la fuente de materia prima fiable para el análisis e interpretación de los resultados (López Francés, 2010).

Con relación al espacio y tiempo de desarrollo del grupo de discusión, sería adecuado disponer de un espacio que fuese poco ruidoso y estuviese cerrado al exterior, para favorecer la intimidad, pero abierto hacia el interior, como podría ser la mesa redonda y las sillas cómodas (López Francés, 2010).

Un aspecto a tratar en referencia al diseño es el guion de la discusión que no debe ser ni una guía de preguntas que condicionen y encorseten la dinámica de grupos, ni tampoco una confianza ciega en la espontánea intervención del supuesto experto. Un término medio suele ser el acertado.

En primer lugar, para conseguir que el diálogo y los discursos se estructuren alrededor de la misma temática, debemos presentar el tema de discusión en clave de interrogación y provocación, con el fin de empujar a los asistentes a una participación activa. El grupo

de discusión se articula alrededor de un objeto de investigación y de un moderador, de tal manera que el primero sólo cobra existencia a partir del segundo, es decir, el moderador es el motor del grupo de discusión hacia la consecución de los objetivos de la investigación. (López Francés, 2010)

El guión de conducción no es un instrumento para guiar al grupo, sino para orientar a la persona o investigador que está a cargo de la conducción. Es decir, no es el grupo quien se adapta y pasa por los distintos puntos del guión, sino es el moderador quien debe verificar que eso pasa sin imponer al grupo ningún tipo de itinerario obligatorio. Le permite observar con mayor tranquilidad el recorrido que hace el grupo y los aspectos temáticos que están tratados o faltan por tratar de cara a la investigación. En ningún caso el investigador impone al grupo los temas ni el orden en que aparecen en su guión, ya que de proceder así, se perdería una parte importante del discurso como es la ordenación espontánea, los ritmos, e incluso los contenidos, puesto que en definitiva se obliga al grupo a conversar sobre asuntos que pueden o no ser de verdadero interés para el conjunto. Su confección y desarrollo es una simulación previa del encuentro entre los objetivos de la investigación y el trabajo posterior del grupo. Puede suceder que aparezcan nuevos aspectos temáticos no tenidos en cuenta por la investigación, o por el contrario, que ciertas hipótesis reflejadas en el guión, no se vean recogidas temáticamente por el grupo. En este sentido, el guión no tiene por objetivo acotar y limitar los temas a tratar en la reunión, todo lo contrario, el fin es construir algo así como un mapa de navegación que en cualquier caso evita privilegiar unos recorridos sobre otros (Gutiérrez Brito, 2001).

Según Infesta et al. (2012), en la visión europea, el grupo de discusión tiende a la apertura y la interacción entre los participantes por lo que el moderador interviene muy poco en la discusión que se genera entre aquéllos; sin embargo, en la visión norteamericana, el grupo focal es un derivado de la entrevista grupal acentuándose la interacción entre el moderador y los participantes, controlando el primero la participación de los últimos y donde hasta se les puede llegar a pedir que contesten las preguntas sin mediar diálogo ni interacción. En los grupos de discusión, se suele perseguir la búsqueda de la homogeneidad intragrupo y heterogeneidad intergrupal.

Para el registro de los diálogos del grupo de discusión López Francés (2010) recomienda una grabadora de voz digital, puesto que la grabación en audio es menos invasiva que la grabación en vídeo.

Esta grabación se realiza en los grupos de discusión, mientras que en los grupos focales el observador se limita a tomar notas a lo largo del desarrollo del grupo sin emplear técnicas audiovisuales (Infesta et al., 2012).

Tras el registro, viene la transcripción, la base material para aplicar el método analítico, siendo imposible el análisis profundo sin ella y donde se busca sentido a los discursos obtenidos. Primero, se lleva a cabo un análisis global como un acercamiento al sentido de la investigación, y se inicia con la estructuración en temas a través de la codificación de los datos y el agrupamiento por categorías. La codificación y categorización se realiza desagregando el texto línea por línea, para obtener así mayor descripción y comprensión de las categorías que emergen, lo que se traduce en fiabilidad; el segundo nivel de análisis hace referencia al paso de lo global a lo particular, y se centra en la estructura del texto, las unidades de significado y los elementos expresivos con el fin de conseguir una comprensión mucho más profunda del discurso producido. Y debido a la plausibilidad de los comentarios que realizan los participantes, los grupos de discusión poseen una alta validez subjetiva (López Francés, 2010).

5. Proyecto de innovación.

5.1. Contextualización.

El proyecto está dirigido a los alumnos de secundaria del centro Salesianos Nuestra Señora del Pilar, situado en la ciudad de Zaragoza en la calle María Auxiliadora 57, en la zona de “Ciudad Jardín” limítrofe con el barrio de las Delicias. La entidad titular que es responsable del centro es la congregación Salesiana, fundada por San Juan Bosco.

Es un centro concertado bastante grande ya que cuenta con dos vías desde 1º de infantil hasta 4º de secundaria, mientras que en bachillerato cuenta con 3 clases por curso ofertando las modalidades de ciencias, tecnología y humanidades y ciencias sociales. Además, tiene una amplia oferta en formación profesional básica, grados medios y

grados superiores. A ellos, se unen los servicios de madrugadores, comedor, librería, cafetería, personal de secretaría y administración, trabajadores del centro (conserjes, personal de limpieza, mantenimiento), los encargados de las extraescolares, la asociación de madres y padres “Don Bosco” y alumnos de prácticas, como fue mi caso.

El centro cuenta con alrededor de 1500 alumnos y 100 profesores, siendo unos 230 de E.S.O., un 16% del total. Al tener tanta gente por el centro se intenta que no coincidan en los espacios comunes, teniendo unos horarios y una duración de las clases diferentes, siendo en secundaria y bachillerato de 55 minutos a primera, cuarta, quinta y sexta hora, y de 50 minutos a segunda y tercera hora, siendo el recreo de 10:35 a 11:05.

El centro cuenta con un recreo bastante grande y un pabellón polideportivo con gradas, equipado con dos salas de material, vestuarios y servicios masculinos y femeninos, y sería donde realizaríamos el proyecto. Podríamos contar con un campo de fútbol sala o de balonmano, uno de baloncesto, y la posibilidad de crear hasta 4 campos de voleibol o 9 de bádminton no reglamentarios.

En relación con la actividad física, el centro oferta como extraescolares: fútbol sala y baloncesto desde los 6 a los 18 años, tenis de 4 a 10 años, patinaje artístico y gimnasia rítmica de 4 a 12 años, multideporte en educación infantil, patinaje en línea de 4 a 16 años y judo de 4 a 11 años. Además de patinaje en línea y actividad física para adultos.



Imagen 1. Centro Salesianos Nuestra Señora del Pilar (Zaragoza).

5.2. Desarrollo del proyecto.

Comenzaría en septiembre con el comienzo del curso académico realizando una presentación del mismo, estableciendo las fechas de los dos deportes y haciendo una valoración de la actividad física habitual de cada alumno en el primer mes de curso.

Del estudio de Martínez Andrés et al. (2015), que se comenta en el marco teórico, salieron 3 categorías de análisis que coinciden en gran parte con los 3 objetivos que se buscan mediante la realización de este proyecto:

- Aumentar los niveles generales de actividad física, tratando de que los alumnos que no se mueven en el recreo lo hagan y los que se mueven lo hagan en mayor medida o al menos mantengan esos niveles, pero no debería suceder que este proyecto disminuyera los niveles de actividad física.
- Fomentar la práctica de otros deportes menos practicados como el bádminton y el voleibol debido a que necesitan un campo con una red, balones o volantes y raquetas.
- Mejorar las relaciones sociales entre los alumnos del centro aunque se encuentren en diferentes cursos. Salvo en salidas conjuntas, actividades extraescolares, campamentos o celebraciones escolares no tienen la oportunidad de conocerse y compartir momentos.

Está dirigido a los alumnos de secundaria, pudiendo englobar en el futuro a los alumnos de bachillerato bien mediante la propia práctica o relacionando este proyecto y su dinamización con la asignatura de Educación Física en primero de bachillerato, siendo imposible en segundo debido a que no se oferta la asignatura de Educación Física y Vida Activa. La participación sería voluntaria para los alumnos de 1º, 2º y 3º y obligatoria para los alumnos de 4º, ya que sería una especie de trabajo para la asignatura de Educación Física en la que ellos tendrían que dinamizar estos recreos divididos en varios grupos de trabajo.

Los deportes de esta primera edición del proyecto serían el voleibol y el bádminton, con una duración de entre 4 y 6 semanas en función de la demanda. La elección de estos deportes se debe a que en ambos necesitan de unas zonas de juego y materiales

específicos, que no tienen en sus habituales recreos, y que fueron los dos deportes que más trabajé durante mi periodo de prácticas. Hacia mitad o finales de octubre se comenzaría con el voleibol, mientras que en el tercer trimestre se realizaría bádminton. Este orden sería así debido a que el material de voleibol lo facilita el centro mientras que para el bádminton algunos alumnos ya dispondrán de la raqueta después de haber dado las correspondientes unidades didácticas.

Los alumnos de cuarto se encargarían de organizar las inscripciones y el posterior reparto en equipos mixtos, de los que formarían parte, mezclando a todos los alumnos de secundaria a lo largo de este tiempo, ya que es uno de los objetivos del proyecto. Por ejemplo, si hacen inscripciones semanales ellos decidirían si los equipos se mantienen durante esa semana o van cambiando a lo largo de ella. Se ha diseñado de una forma no competitiva, para que los participantes tenga una forma diferente de pasar el recreo y hacer actividad física, cediéndoles el material y las instalaciones, algo que coincide con el proyecto que Navarro (2012) comenta en el marco teórico, pero si dentro de la práctica aparece la competitividad presente en los deportes no habría que asustarse, que sean los propios alumnos los encargados de gestionarla para que haya un éxito en la participación. Estaría en manos de los alumnos de 4º organizar los deportes en forma de competición o amistosa y distribuir los partidos durante los diferentes recreos, pero siempre fomentando la participación de todos con todos y contra todos, sin llegar a dejar a alguien sin jugar debido a la competición. Para ello, el voleibol sería en equipos de 3 o 4 jugadores, mientras que en bádminton podría ser individual o por parejas.

En este proyecto también debería involucrarse el profesorado, un aspecto que coincide con Rodríguez y Arjona (2012). Su origen vendría de Educación Física ayudado por profesores de otras áreas como Matemáticas o Ciencias, sobre todo si el proyecto tuviera continuidad en sus asignaturas, además de buscar la ayuda de profesores que fomenten la actividad física y que el proyecto les parezca interesante para participar, y sino de aquellos que durante las semanas de realización del proyecto les toque vigilar el patio. Estos profesores tendrían que ser de secundaria y bachillerato, debido únicamente al momento de realización del proyecto en la media hora del recreo de estos cursos.

En el desarrollo del proyecto podrían aparecer problemas de tipo competitivo que deterioren las relaciones, como piques por perder algún partido, culpar a otros compañeros o quejas sobre el arbitraje. La ausencia de clasificaciones o estadísticas que den importancia a los resultados ayudaría, pero si los alumnos de 4º deciden que es correcto realizarlo así, habría que insistir en el respeto y los motivos de participar en él. También, podría suceder que durante los recreos aparezcan alumnos que no se han apuntado y quieran jugar o al revés, alumnos que se hayan apuntado y estando prevista su participación no estén o decidan no jugar. En el primer caso, considero que las inscripciones deberían ser semanales, para dar tiempo a los de 4º en su organización y a no tener atado a algún alumno durante todo el proyecto porque puede que se haya cansado de jugar antes, cosas que podrían suceder en caso de ser diarias o mensuales, además de poder alternar recreos de participación en los juegos o deportes con los recreos libres, aunque aquí tendría influencia el número de participantes y su motivación. Respecto a la ausencia de un alumno el día de su participación, se buscaría algún alumno que lo sustituyera, se adaptaría el equipo o el partido, o si se cree conveniente aplazarlo a otro día.

5.3. Evaluación del proyecto.

La evaluación de los niveles de actividad física se llevaría a cabo en todos los alumnos mediante la cumplimentación, al inicio del proyecto y a la finalización de cada semana, del cuestionario PACE, validado para adolescentes españoles (Martínez-Gómez, D et al. 2009). De esta forma obtendremos datos para ver si conseguimos el objetivo de aumentar los niveles de actividad física respecto a una semana normal.

Además, se compararían los datos de los niveles obtenidos de los alumnos participantes con los datos de los alumnos que no hayan participado en este proyecto. Este análisis de los datos sería un buen momento para relacionar la asignatura de Educación Física con la de Matemáticas, aprendiendo a través de datos que ellos han comprobado y que forman parte del centro.

Las preguntas del PACE son dos:

1. En los últimos 7 días, ¿cuántos días hiciste actividad física 60 minutos o más?
0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 días

2. En una semana normal, ¿cuántos días haces actividad física 60 minutos o más?
0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 días

Para realizar la evaluación de la práctica de otros deportes o formas de pasar el recreo sería conveniente realizar el proyecto durante varios años y comparar el número de alumnos inscritos en cada juego o deporte, aumentar o cambiar los deportes, ver si influyen los deportes ofertados o la forma de ofrecerlos. Para ello, realizaríamos de nuevo varios grupos de discusión, tratando de ver qué es lo que demanda el alumnado, mantener aquello que tiene éxito y cambiar aquello que no para cumplir los objetivos.

En los grupos de discusión también entraría la medición de las relaciones sociales, valorando pros y contras y donde los de 4º tendrían una gran importancia ya que ellos serían los que han vivido el proyecto desde dentro con los diferentes alumnos. Podrían pasarse cuestionarios anónimos a los alumnos participantes si así se sienten menos cohibidos que en los grupos de discusión, para así conocer aspectos sobre si ha conocido a gente nueva o con la que no había hablado antes, si ha mejorado o empeorado su relación con algunos compañeros, si ha cambiado de opinión sobre algunas personas hacia bien o hacia mal, si se ve más abierto o más seguro en el recreo. De cumplir los objetivos planteados se propondría en un futuro realizar más actividades para los recreos durante todo el curso, hasta que en un futuro pudiese haber hasta 6 actividades distintas en los recreos, realizando dos por cuatrimestre.

5.4. Metodología.

Para la recogida de información se utilizaron 3 grupos de discusión, en uno estaban los alumnos de 1º y 2º (GD1), en otro los de 3º y 4º (GD2) y en el último los profesores (GD3). Esta división se hizo así debido a la búsqueda de homogeneidad dentro de los grupos y heterogeneidad entre los diferentes grupos, algo que recomienda Infesta et al. (2012) en el marco teórico, agrupándolos por edades similares donde no se vieran intimidados o coartados por otras personas y donde las inquietudes podrían ser diferentes entre unos grupos y otros.

La confección de los grupos la hice con ayuda del nuevo profesor de Educación Física, sustituto del que fue mi tutor durante el periodo de prácticas. La intención era coger

alumnos de todas las clases y de ambos géneros para dar oportunidad a todos y en parte se cumplió, salvo por una chica de 4º A que finalmente no pudo acudir al grupo de discusión. Se les comentó si querían participar en un proyecto que necesitaba conocer la opinión de los alumnos y su respuesta fue afirmativa, por lo que nos reunimos durante el rato del recreo y parte de la siguiente hora. En cuanto a los profesores se siguió el mismo método, hablé con profesores y con el director pedagógico de secundaria para pedirles su colaboración pero finalmente se formó el grupo con los profesores que más disponibilidad iban a tener en ese momento.

La muestra que participó en los grupos de discusión fue de 14 personas, 10 alumnos y 4 profesores. 3 alumnos pertenecían a 1º, 2 a 2º, 3 a 3º y 2 a 4º, mientras que los profesores participantes fueron de Educación Física, Inglés, Ciencias y Música. De las 14 personas, 8 pertenecían al género masculino y 6 al femenino.

Los 3 grupos de discusión se realizaron en la sala de botiquín del pabellón, una espacio acondicionado para que los profesores de Educación Física puedan realizar su trabajo cuando no tienen clase, digamos que podría ser como el departamento de Educación Física sino fuera porque solo hay un único profesor para secundaria y bachillerato. Allí disponíamos de una mesa grande y suficientes sillas para estar sentados todos los participantes, de forma cómoda y tranquila ya que además permitía comunicarnos sin interferencias, un aspecto que recomendaba López Francés (2010) en el marco teórico.

Mi papel fue el de moderador, primero les presentaba a cada grupo el proyecto diseñado, el motivo de la realización, cuáles eran los objetivos, cuándo, cómo y qué se realizaría, quién participaría y posibles adaptaciones con vistas al futuro debido a fortalezas o debilidades que tendría el proyecto. Tras ello, comenzaban a conversar entre ellos libremente tratando de pasar por aquellos temas que tenía recogidos en mi guión o nuevos que podían surgir en el transcurso de la conversación debido a la imaginación del proyecto. En el momento que se quedaban en silencio, por no saber qué más decir sobre ciertos aspectos, les añadía información o entrábamos en otro aspecto para seguir con la discusión. El guión en los grupos de discusión me servía para comprobar qué aspectos se iban tratando con el objetivo de no olvidar ninguno importante de cara a la

investigación, algo que Gutiérrez Brito (2001) insiste en el marco teórico, y que tuvo bastante influencia en el posterior diseño del sistema de categorías.

Las tres intervenciones fueron grabadas con el objetivo de realizar las transcripciones, que podemos encontrar en los anexos, para analizar los datos. Se utilizó una cámara y un teléfono móvil, con la intención de tener dos fuentes por si en una de ellas surgían problemas con la grabación, cosa que afortunadamente no sucedió. Se grabó únicamente el audio ya que es menos invasivo que el vídeo, sugerencia de López Francés (2010) en el marco teórico, además de que para la grabación de imágenes se necesitaba un permiso firmado por las familias de los alumnos participantes.

Posteriormente, para el análisis de los grupos de discusión se utilizó el programa Excel. En él, diseñamos el sistema de categorías y contabilizamos el número de registros de cada una de ellas que a continuación podremos ver en los resultados.

5.4.1. Análisis e interpretación de los datos.

Aquí, se describe el sistema de categorías que se diseñó mediante el guión para los grupos de discusión y a partir de las transcripciones de los mismos y que se ha utilizado para el posterior análisis. Además, se explica el contenido previsto para cada una de las categorías y subcategorías, es decir, lo que se va a tratar en cada una de ellas.

■ Objetivos:

- Relaciones sociales. El proyecto está dirigido a toda la E.S.O. para fomentar las relaciones entre las diferentes clases y cursos sin importar el género. Aquí se incluirán todos los registros que hagan referencia a estos aspectos, como la participación conjunta, los equipos mixtos, la división por cursos o ciclos o las amistades.
- Más actividad física. Evitar el sedentarismo y todo lo que ello conlleva es una parte importante de este proyecto por lo que los alumnos deben opinar acerca de él, de sus problemas y de los beneficios que conlleva la actividad física.

· Alternativas. Se proponen dos que pueden tener mayor o menor aceptación y se busca conocer los deportes o juegos que animarían al alumnado a moverse y a realizar actividad física.

- Voleibol.
- Bádminton.
- Fútbol.
- Baloncesto.
- Hockey.
- Juegos.
- Otros

■ Aspectos organizativos:

· Competición. La intención del proyecto es que sea una forma más de pasar el recreo sin estar orientado a la competición. Puede suceder que los alumnos y profesores estén de acuerdo o prefieran orientarlo de forma competitiva a través de torneos o ligas o sugieran una mezcla de ambas.

· Inscripciones. La organización y distribución de los participantes requiere de un tiempo para ello, por lo que aquí entrarían todas las menciones que se refieren al método de inscripción al proyecto (diaria, semanal o mensual, por ejemplo).

· Calendario. La idea inicial, como he comentado previamente, consiste en poder participar en todos los recreos durante 6 semanas, si la participación lo permite evidentemente. Cualquier sugerencia, cambio que realizarían los alumnos y profesores respecto a la duración o distribución entraría dentro de este apartado.

· Curso organizador. La organización recaería en los de 4º de secundaria quienes también podrían participar en las actividades. Habría posibilidad de modificar esto en función de las opiniones de los participantes.

· Materiales. La práctica de los deportes propuestos requiere unos materiales específicos como son las redes, postes, raquetas, volantes o balones, que se

deben sacar y recoger después de utilizarlos. Veríamos como se organizarían estos aspectos.

- Profesores. Los profesores formarían parte de este proyecto en mayor o en menor medida. Podría ser mediante la promoción del proyecto, la seguridad o la relación con otras asignaturas.
 - Educación Física. El proyecto sale desde esta área y está permanentemente relacionado, por lo que habría que concretar si se podría evaluar desde ésta y otras asignaturas, si se crearía una relación entre los deportes del proyecto con las unidades didácticas, etc.
- Problemas. Durante el desarrollo del proyecto podrían surgir problemas que hicieran del mismo un desastre o que no tuviera el éxito esperado y por tanto no se cumplieran los objetivos.
- Nº de participantes. Para que el proyecto salga adelante se necesitan participantes, por lo que es el problema más importante a evitar.
 - No supervisión. El que sean los propios alumnos quienes lo gestionen puede generar el pensamiento de ausencia de autoridad por parte de algunos participantes, lo que se traduciría en comportamientos no adecuados para el funcionamiento del proyecto.
 - Materiales. La ausencia de éstos puede hacer que sea imposible practicar ciertos deportes, por lo que el uso y cuidado que se tiene que hacer de ellos es un aspecto muy importante.
 - Competitividad. Aunque el proyecto no esté orientado hacia la competición pueden surgir “piques” en el transcurso de los partidos que generen malestar entre los participantes.

- Edad. La diferencia de edad podría ser un problema tanto a la hora de inscribirse o a la hora de jugar.
- Relacionados con el deporte. El desconocimiento de algunos juegos o deportes, no saber jugar o no hacerlo bien, y no practicar deporte por no tener ganas o por tener dificultades podría hacer que la gente no se atreviera a participar o que lo hiciera de forma cohibida.

5.5. Resultados.

Se presentan los resultados que hacen alusión al número de registros de cada una de las categorías principales, así como de las subcategorías que salen de ellas.

5.5.1. Resultados de las categorías principales.

En la tabla 1 podemos observar la cantidad de registros en cada una de las principales categorías (objetivos, organización y problemas).

Además, se puede observar el número total de unidades de información, siendo 76 para el grupo de discusión de 1º y 2º, 88 para el grupo de 3º y 4º y 31 para el de los profesores.

	OBJETIVOS	ORGANIZACIÓN	PROBLEMAS	REGISTROS TOTALES	TOTAL UNIDADES
GD1	27	21	9	57	76
GD2	25	39	21	85	88
GD3	8	20	9	32	31
TOTAL	60	80	32	174	195

Tabla 1. Registro de las categorías principales.

Los aspectos de organización son los más comentados seguidos de los objetivos que se pretenden cumplir, mientras que los problemas quedan en un tercer lugar en 2 de los 3 grupos de discusión, teniendo casi la mitad de menciones que los objetivos.

En la tabla 2 se puede comprobar el número de registros de cada uno de los objetivos del proyecto, con el fin de comparar las veces que los alumnos y profesores se refieren a ellos.

OBJETIVOS				
	RELACIONES SOCIALES	MÁS AF	ALTERNATIVAS	REGISTROS TOTALES
GD1	10	2	25	37
GD2	22	6	20	48
GD3	5	3	6	14
TOTAL	37	11	51	91

Tabla 2. Registro de los objetivos del proyecto.

El valor más bajo es el de aumentar los niveles de actividad física, siendo un 12% del total de las menciones, mientras que las alternativas a desarrollar en el proyecto es el valor más registrado (56%), siendo el valor más importante sobre todo para el grupo de 1º y 2º de E.S.O., mientras que más de la mitad de las menciones respecto a las relaciones sociales entre los diferentes alumnos pertenecen a los alumnos de 3º y 4º.

En la tabla 3 podemos observar los aspectos relativos a la organización. El valor más alto es el del calendario, seguido por el tema de las inscripciones y la competición. El curso organizador, el tema de los materiales y el papel del profesorado y de la asignatura de Educación Física tienen más o menos los mismo valores.

ASPECTOS ORGANIZATIVOS								
	COMPET	INSCRI	CALEN	CURSO	MATER	PROFE	EF	R.TOTA
GD1	0	6	1	3	7	1	3	21
GD2	13	8	12	5	4	6	8	56
GD3	3	4	7	6	3	6	3	32
TOTA	16	18	20	14	14	13	14	110

Tabla 3. Registro de los aspectos organizativos.

Mientras que en la tabla 4, se pueden ver los registros de acuerdo a la categoría de posibles problemas. Destacan aquellos relacionados con el número de participantes en el proyecto y los problemas que conllevaría no estar supervisado por alguien, sobre todo en el grupo de los profesores, quienes no tuvieron en cuenta los problemas que podrían generarse debido a la competitividad aunque puede ser que con la supervisión por parte de profesores o alumnos se evitaran este tipo de problemas.

POSIBLES PROBLEMAS							
	NºPARTI	SUPERV	MATER	COMPET	EDAD	DEPORTE	R.TOTA
GD1	2	2	4	2	2	2	14
GD2	10	6	3	3	5	4	31
GD3	3	8	2	0	1	3	17
TOTAL	15	16	9	5	8	9	62

Tabla 4. Registro de los posibles problemas.

5.5.2. Resultados de las subcategorías.

En la tabla 5 aparecen los registros que se refieren a las relaciones sociales, una categoría que está dentro de los objetivos. Únicamente aparecen 4 registros que apuesten por una división por ciclos, mientras que el resto apuesta por realizar el proyecto conjuntamente, desde 1º hasta 4º, y se recogen 3 menciones que insisten en la realización de equipos mezclando chicos con chicas.

RELACIONES SOCIALES				
	MIXTOS	POR CICLOS	TODOS JUNTOS	R. TOTAL
GD1	2	1	3	6
GD2	1	2	12	15
GD3	0	1	2	3
TOTAL	3	4	17	24

Tabla 5. Registro de las relaciones sociales.

Mientras que en la tabla 6 podemos observar los registros referidos a las alternativas a desarrollar en el proyecto, que estarían también dentro de los objetivos. Destacan los juegos como la tercera alternativa a tener en cuenta y eso que ninguno de los profesores los tuvo en consideración. A los alumnos les motivaban aquellas actividades gestionadas por ellos mismos o dinamizadas por una persona, como podía ser un alumno de 4º, y verían con buenos ojos realizarlas en el recreo todos los participantes juntos. Pelota sentada y balón prisionero fueron las más solicitadas.

Podemos ver como, aparte del voleibol y el bádminton, el fútbol sigue presente aún teniendo la posibilidad de practicarlo de forma libre. Organizándolo en forma de torneo o liga entre toda secundaria y mezclando las clases, lo verían como una alternativa.

ALTERNATIVAS								
	VOLEY	BÁDMI	FÚTBO	BALON	HOCKE	JUEGO	OTROS	R.TOTA
GD1	7	7	4	0	3	9	1	31
GD2	8	9	7	5	2	7	8	46
GD3	3	4	1	1	0	0	0	9
TOTAL	18	20	12	6	5	16	9	86

Tabla 6. Registro de las alternativas.

El hockey también está presente, aunque en menor medida junto al baloncesto, que prácticamente solo un grupo tuvo en consideración. Por último, en la categoría “otros” hago referencia a deportes que fueron nombrados máximo dos veces entre los 3 grupos como pueden ser el rugby, el béisbol o el ultimate.

Por otra parte, en la tabla 7 podemos ver el número de registros en lo que respecta a la organización de los recreos de forma competitiva o amistosa.

	COMPETICIÓN	AMISTOSOS	REGISTROS TOTALES
GD1	0	0	0
GD2	14	4	18
GD3	3	1	4
TOTAL	17	5	22

Tabla 7. Registro del tipo de organización, competitiva o no.

Destaca que el grupo de discusión de 1º y 2º no hace una mención directa hacia este tema, por lo que se supone que dan por correcto el planteamiento inicial de forma no competitiva, algo que coincide con la tabla 3.

En algunas unidades de información podemos ver como apuestan por los dos sistemas, es decir, hay pocos que se decanten únicamente por la no competición:

“En el torneillo lo que no debería pasar sería que si pierdes el partido, imagínate has perdido en la liguilla y te vas, o sea, hacer como partidos amistosos o cosas así, y después del torneo en sí, si pierdes el torneo y dices pues yo quiero seguir jugando un poco pues puedes” (GD2 56).

En la tabla 8 podemos ver los registros que hacen referencia al tipo de inscripciones, en lo que respecta a la duración de ellas con el objetivo de facilitar la organización.

	DIARIA	SEMANAL	MENSUAL	R.TOTALES
GD1	1	1	0	2
GD2	6	2	0	8
GD3	0	0	3	3
TOTAL	7	3	3	13

Tabla 8. Registros que se refieren al tipo de inscripciones.

El registro más alto es el de inscripciones diarias, mientras que las semanales y mensuales tienen el mismo número. Destaca que los profesores solo apuesten por las inscripciones mensuales y los alumnos no las tengan en cuenta.

Mientras que en la tabla 9 podemos ver los registros que tienen que ver con el calendario de los recreos, tanto en duración de los deportes como de días de participación.

	DURACIÓN			PARTICIPACIÓN		R.TOTALES
	6 S.	4 S.	3 S.	DIARIA	ALTERNA	
GD1	1	1	0	0	0	2
GD2	3	2	0	1	7	13
GD3	1	2	2	1	1	7
TOTAL	5	5	2	2	8	22

Tabla 9. Registros relativos al calendario.

Los registros que se tienen respecto a las 6 semanas apuestan por una disminución de ese tiempo y sugieren dos periodos de duración, mientras que el número de registros de participación en días alternos es superior a los de participación diaria:

“Si, quizás un mes la gente se apuntaría en plan porque claro sino pierdes todos los recreos y si te pierdes uno a la semana y tampoco pierdes todos, pierdes el ratito que te echas el partido ahí con tu compañero” (GD2 48).

Por último, en la tabla 10 podemos ver los registros respecto a los posibles cursos organizadores del proyecto.

	3º E.S.O.	4º E.S.O.	1º BACH	2º BACH	R.TOTALES
GD1	0	4	1	1	6
GD2	1	6	0	0	7
GD3	0	3	5	3	11
TOTAL	1	13	6	4	24

Tabla 10. Registros de los cursos organizadores.

Podemos observar como 4º es el curso con más registros coincidiendo con la idea original. La única mención de 3º es en el grupo de discusión de 3º y 4º como propuesta para ayudar a los de 4º, que ya organizan otras actividades durante el curso. En cuanto a las menciones de bachillerato corresponden al GD1, ya que la participación de los alumnos de estos cursos generaría inquietudes en los alumnos de 1º y 2º por la diferencia de edad y lo que conlleva, y al GD3, quienes sugieren la posibilidad de introducir a ambos cursos aunque finalmente se descarta a 2º debido a que no tienen la asignatura de Educación Física, quedando 1º de bachillerato en segundo lugar respecto al número de registros y con posibilidad de formar parte en el futuro ya que coinciden en el recreo.

“Sí, quizás a lo mejor en 2º no porque no dan Educación Física pero quizás en 1º podría ser parte o algo que se pudiera evaluar, en cuanto... de cara a... positivamente” (GD3 05).

Se han dado casos de haber más registros que unidades de información, esto se debe principalmente a que se han referido a varios aspectos en la misma unidad, por ejemplo, este alumno se refiere a los objetivos y a los problemas:

“Yo lo vería bien porque es otra forma de pasar el rato pero otro punto que a mi no me gusta es que por ejemplo, depende de la persona, pues si no está supervisado pueden hacer trampas o pueden jugar mal o pueden quejarse, cosas así” (GD1 11).

Esto mismo sucede dentro de algunas categorías y subcategorías, donde el número de registros también es superior, en este caso respecto al número de registros totales de la categoría en la que se encuentran. En este ejemplo, se habla de la organización y dentro de ella comenta aspectos de las inscripciones y del papel que desempeñarían los profesores:

“Al respecto del proyecto, lo que haría para que la gente se apuntara sería que los profesores de educación física vayan pasando clase por clase, avisen de que va a haber este proyecto y que la gente pudiera apuntarse en alguna cartulina que se dejara en algún corcho del pasillo” (GD2 01).

O el caso contrario, que hubiera menos registros en las subcategorías que en las categorías principales. Esto ocurriría porque se refieren a una categoría de forma general, sin entrar en detalles, como sucede en este ejemplo sobre los objetivos:

“Yo creo que se cumplirían los objetivos del proyecto si cada grupo pone de su parte” (GD1 62).

6. Relación con la experiencia de prácticas.

El periodo de prácticas en el centro, realizando la unidad didáctica de voleibol y observando las diferentes clases y ambientes en los que se desenvolvían los alumnos, fue el origen del proyecto innovador de los recreos activos.

En este centro realizaban una especie de oración a primera hora que ellos llamaban “los buenos días”. Aunque la primera clase fuera de Educación Física en el pabellón, todos iban al aula, hacían la oración y entonces bajaban. Además, tenían que cambiarse de ropa antes y después de cada clase y siempre en horario de nuestra asignatura por lo que las clases se quedaban en 40 o 45 minutos en el mejor de los casos, por lo que si no hacían actividad física en el recreo o fuera del horario escolar difícilmente llegaban a los 60 minutos recomendados aún teniendo clase de Educación Física ese día.

Además, pude observar cómo pasaban los recreos, que era jugando a fútbol, baloncesto, andando por el patio o estando sentados en diferentes lugares. Por ello, este proyecto de

recreos activos está diseñado para darles otras alternativas y aumentar los niveles de actividad física, tratando de fomentar las relaciones entre los diferentes cursos.

6. 1. Descripción y análisis de la situación.

Las sesiones se realizaban en el pabellón del centro y podíamos crear hasta 4 campos de voleibol, no reglamentarios evidentemente. Los alumnos sacaban el material y lo recogían y eran los encargados de montar los campos usando 5 postes transportables, 5 bases que se ponían encima para evitar que se cayeran, 3 cintas y una cuerda que hacían de redes, balones de voleibol y conos cuando yo tenía que delimitar los campos de juego. Al ser el deporte trabajado en mi unidad didáctica y comprobar que los alumnos de 1º estaban familiarizados con él y eran capaces de organizarse a la hora de utilizar el material, decidí que fuera uno de los deportes a desarrollar en los recreos.

En las sesiones me interesaba que participaran lo máximo posible con todos los compañeros y que en el juego hubiese continuidad. Para tratar de conseguir lo primero, les comenté que la coevaluación podría ser sobre cualquier compañero, por lo que tendrían que fijarse durante las sesiones si los compañeros cumplían o no los aspectos a evaluar, y para ello la mejor forma era jugar con todos. Mientras que para que hubiera continuidad trabajé en grupos y espacio reducidos y en las primeras sesiones les facilité las actividades bajando la altura de la red, haciendo que pudiera botar el balón una vez o pudiendo dar más de tres toques para pasar el balón al otro equipo. Jugar en equipos de 3 o 4 jugadores, en un espacio más pequeño del reglamentario y con una red a una altura adecuada, es un aspecto que trasladaríamos de las sesiones de mi unidad didáctica a los recreos activos por los motivos que he comentado, principalmente para que haya una mayor participación de cada alumno y con ello mayores niveles de actividad física.

También, traté de orientar mucho las actividades hacia la tarea, donde el objetivo era que el balón no tocara el suelo, trabajando así los diferentes golpeos y variando los grupos tanto de alumnos como de número (desde 1 contra 1 hasta 4 contra 4), y en donde los equipos iban juntos aunque estuviesen separados por la red.

En las últimas sesiones aumenté la altura de la red en la mitad de los campos y hubo mayor dinámica de competición, realizando partidos pero buscando continuidad en las

jugadas siendo los tres toques obligatorios. El mayor número de jugadores por equipo fue de 5 pero tras ver que la participación era menor volví a los equipos de menos jugadores. Esta orientación hacia la tarea podría tener continuidad en los recreos si deciden no hacerlo en forma de competición, que la motivación sea jugar y practicar a través de diferentes tareas adaptadas a ellos.

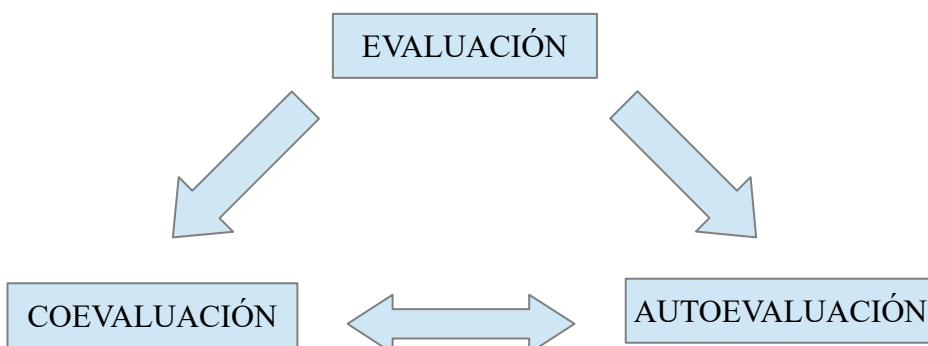
Ante la duda de si subir la altura de la red y en cuántos campos hacerlo, les pregunté a los alumnos quiénes jugarían en unos campos y en otros, y tras comprobar que más o menos eran mitad y mitad decidí subir la altura en dos de ellos y dejar la misma altura en los otros dos. Los alumnos con más dominio se fueron a los campos con redes altas, les suponía algo novedoso, de mayor dificultad y exigencia, algo que necesitaban y donde la dinámica de juego fue un éxito. Tras jugar durante un tiempo, me vinieron dos alumnos para preguntarme que si se podían hacer bloqueos, una acción que yo había programado para el final de la unidad didáctica pero que había decidido no enseñarla debido a que cortaba la continuidad en el juego, un aspecto que insistí en cada una de las sesiones, y haría que se centraran en esta acción en lugar de mejor aspectos del saque, de la recepción o pase de antebrazos y de la colocación o pase de dedos.

Por otra parte, la elección de bádminton como el otro deporte del proyecto se debió a que mi tutor en el centro realizó la unidad didáctica de este deporte con 2º y 3º durante el periodo que yo impartí la de voleibol a los de 1º. Él utilizaba un modelo técnico a través del mando directo y en ocasiones con el descubrimiento guiado.

La posibilidad de montar hasta 9 pistas de bádminton hacía que los alumnos estuvieran bastante activos, participando, golpeando el volante. Antes de comenzar la unidad didáctica de bádminton, los alumnos estaban informados de que tenían que traer una raqueta y un volante para poder realizar las clases, algo que podía suponer un problema en caso de que hubiera familias con dificultades económicas. Para facilitar esto, el centro disponía de varias raquetas y bastantes volantes que podían utilizarse en estos casos o cuando algún alumno se le olvidaba en casa, cosa que pasaba en todas las sesiones. Practicarlo en los recreos sería una forma de darle continuidad, de utilizar las raquetas y volantes que se han comprado usando las redes que proporciona el colegio, y además, ya conoceríamos la dinámica de juego y la organización al poder crear hasta 9 campos de juego.

6.2. Conclusiones y reflexiones.

La evaluación que realicé en la unidad didáctica fue diseñada teniendo en cuenta aspectos de las asignaturas que comentaré en el siguiente apartado. Un 15% de ella consistía en la coincidencia entre las evaluaciones prácticas, si las notas coincidían en +/- 1'5 puntos sumaban 0'5 puntos en la nota final. Las relaciones que establecí fueron que coincidiera mi evaluación práctica con la autoevaluación, la autoevaluación con la nota que le había puesto un compañero cualquiera de la clase (coevaluación) y que la nota que ponía sobre un compañero (coevaluación) coincidiera con la que yo había puesto a ese mismo compañero. Cuando estuve pasando las notas me dí cuenta que podía faltar una relación más a tener en cuenta, que era la coincidencia entre la nota que un alumno ponía sobre un compañero (coevaluación) con la autoevaluación de ese alumno. En el siguiente esquema se verían más definidas esas relaciones:



Una vez analizadas las notas, los resultados que salieron respecto a las coincidencias fueron:

- En 1º A coincidieron 72 de 75, y si hubiera introducido la cuarta relación hubiera habido 25 aciertos más sobre otros 25. En total 97 de 100.
- En 1º B fue algo más bajo, 50 de 74 más 20 de 24 de la cuarta relación. En total 70 de 98.

Valorar los mismos aspectos desde 3 perspectivas puede ayudar a que la nota sea lo más justa posible pero quizás es necesario formar antes a los alumnos en estos aspectos. Desde la primera sesión, les fui diciendo qué se iba a evaluar, y para facilitarlo les introduje los conceptos de percepción, decisión y ejecución, que les ayudaban a estar más concentrados en las tareas, tratando de fijarse cuáles cumplían y en cuáles cometían algunos fallos y a qué se debían.

7. Relación con asignaturas del máster de profesorado de Educación Física.

En este apartado voy a comentar la influencia que han tenido algunas asignaturas en la confección de los recreos activos así como en la unidad didáctica desarrollada en el periodo de prácticas.

A) Fundamentos de diseño instruccional y metodologías de aprendizaje en la especialidad de Educación Física:

Uno de los motivos por los que he seleccionado esta asignatura es por la influencia que tuvo la Teoría de las Metas de Logro en el diseño de las actividades de la unidad didáctica y cuyo ambiente se pretende extender a los recreos. Este aspecto lo trabajamos desde el principio de la asignatura, tratando de implicar a los alumnos hacia la tarea, donde se valora el proceso de aprendizaje de los alumnos, se compara el progreso individual de cada uno y se anima a superarse a uno mismo; diferenciándose del ego en que éste valora únicamente los resultados finales a través de la competición o de la comparación entre los alumnos. El clima de la clase depende del profesor, quien lo crea de una forma u otra según la forma de estructurar las sesiones y valorar las actuaciones de los alumnos. Éste sería el clima contextual, mientras que el clima social sería el que forman también familiares o amigos, y el situacional, aquel que se da en un momento dado.

La disposición con la que vienen los alumnos es lo que aquí se llamó orientación, y es aquello que han aprendido años atrás y están acostumbrados a realizar. Tratar de cambiar la orientación de los alumnos hacia el otro ambiente es algo largo pero posible de conseguir. Mientras que la implicación es una mezcla entre los dos factores anteriores y depende de lo que sienta el alumno en las diferentes situaciones para decantarse hacia uno u otro lado.

La idea inicial del proyecto estaría orientada hacia la tarea, darles la oportunidad de practicar sin tener que preocuparse de ganar o qué sucede si se pierde un partido. Si orientamos las actividades hacia la tarea podríamos atraer a esos alumnos que pasan el recreo y su tiempo libre sentados, sin hacer actividad física, quizás porque sienten que no se le da bien el deporte, algo que coincide con lo que Martínez Andrés et al. (2015)

comentan en el marco teórico, que los escolares que eligen actividades sedentarias son niñas y los niños que son malos jugadores, evitando especialmente las actividades muy competitivas y agresivas.

Para generar ese clima tarea conocimos las áreas TARGET (Tarea, Autoridad, Recompensas, Agrupación, Evaluación y Tiempo), las cuales podemos ir modificando en función de los objetivos que perseguimos con el grupo. Estarían más relacionadas con la unidad didáctica llevada a cabo pero habría algunos aspectos como las tareas (diferentes objetivos a conseguir en los partidos), la autoridad (serían los alumnos de 4º), la agrupación (los miembros que forman los equipos irían cambiando) o el tiempo (se adaptaría en función de la demanda de los participantes) que estarían presentes en los recreos, sobre todo aquellos que tienen que ver con la estructura o diseño del proyecto (tareas, agrupación y tiempo).

En la unidad didáctica, la autoridad recaía en mí en gran parte pero en ciertas sesiones eran los propios alumnos quienes gestionaban los grupos a la hora de hacer el reparto o distribuir los roles, además de darles libertad a la hora de elegir la altura de la red con la que jugar en las últimas sesiones o al principio eligiendo el porcentaje que daban a la evaluación de la parte teórica y práctica. Esta evaluación de la unidad didáctica fue diseñada en esta asignatura dentro de la carpeta didáctica, junto a dos sesiones de voleibol orientadas hacia el clima tarea, que posteriormente formaron parte de la unidad didáctica. En la evaluación, además de elegir ese porcentaje, les hice participar en ella por medio de una autoevaluación y una coevaluación que podría ser sobre cualquier compañero, donde los aspectos a evaluar eran los mismos que yo evaluaba. El último apartado de la evaluación, comentado en el apartado 7.2., estaba diseñado a modo de recompensa para aquellos alumnos que eran honestos en las evaluaciones, estaban atentos durante las clases, tanto a las explicaciones grupales e individuales, donde se les daba información sobre lo que hacían, veían o sentían; como a las actuaciones con sus compañeros, ya que tenían que participar con todos los compañeros de la clase.

Después, conocimos la Teoría de la Autodeterminación que se basa en las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB), percepción de competencia, de autonomía y relaciones sociales; el continuo de la motivación Autodeterminada (intrínseca, extrínseca o

desmotivación) y el Modelo Jerárquico de la Motivación. Los 3 objetivos del proyecto coinciden en gran parte con las necesidades psicológicas básicas, por lo que de cumplirlos estaríamos también satisfaciendo estas necesidades que tienen los alumnos. Se pretende que los alumnos se apunten por el placer y el disfrute que genera la propia actividad (motivación intrínseca), de ahí que no se quiera relacionar en exceso con la competición y los premios (motivación extrínseca) y que el proyecto atraiga a aquellos alumnos que no tienen motivación por la actividad física. El Modelo Jerárquico de la Motivación tiene 3 niveles en los que podríamos influir progresivamente para aumentar la motivación de los alumnos. Primero aparece el nivel situacional, en el que entramos a través de las actividades que diseñamos en las sesiones y en proyectos como el de los recreos activos, tratando de generar experiencias que les produzcan satisfacción, curiosidad y continuidad en el tema de la actividad física. Si conseguimos esto, podríamos influir en el nivel contextual, que es cómo una persona se siente con relación a la Educación Física en general. Y si aquí también hay éxito, podría tener transferencia a nivel global, en el que el alumno adopta un estilo de vida activo y saludable fuera del horario escolar. Tiene relación con la Teoría de las Metas de Logro porque si el profesor crea un clima en las clases orientado a la tarea, estará favoreciendo la motivación intrínseca que se crea del esfuerzo en las propias actividades.

B) Diseño, organización y desarrollo de actividades para el aprendizaje de Educación Física (DODA):

Según la guía docente de esta asignatura el alumno identifica, diseña, adapta y gestiona actividades para el aprendizaje en Educación Física, en cualquiera de sus expresiones; construye diseños curriculares a corto plazo (unidades didácticas) adaptados a cualquier tipo de situación de Educación Física, al tiempo que es capaz de analizar unidades didácticas de forma crítica, razonada y constructiva; y evalúa las conductas de los alumnos a los que se aplican actividades de aprendizaje, determinando la relación causa-efecto, referida tanto a los resultados como a los procesos.

Además de diseñar la unidad didáctica de voleibol que impartí en el periodo de prácticas, en mi grupo diseñamos una unidad de enseñanza y aprendizaje de bádminton, ya que tenía que ser de un dominio diferente al de la unidad didáctica. También, se realizó un fichero utilizando el programa Filemaker de al menos 20 actividades clasificándolas de acuerdo a los diferentes contenidos. De aquí podríamos sacar actividades para realizar en los recreos.

Esta asignatura tiene relación con el proyecto de los recreos activos porque los deportes programados para los recreos han salido del trabajo realizado en esta asignatura creando la unidad didáctica de voleibol y la unidad de enseñanza y aprendizaje de bádminton. El planteamiento que se hizo desde aquí hace que ya conozcamos las condiciones en las que se podrían desarrollar tanto las clases de Educación Física como el proyecto, además de saber el conocimiento y el dominio que tienen los alumnos sobre estos deportes debido a lo que se ha vivido y llevado acabo en los periodos de prácticas.

C) Evaluación e innovación docente e investigación educativa en Educación Física:

La selección de esta asignatura ha sido porque en ella he podido profundizar acerca de la metodología cualitativa, adquiriendo conceptos y criterios a la hora de realizar una investigación con diferentes técnicas de recogida de información y el posterior análisis de los datos. Una de estas técnicas de recogida de información fueron los grupos de discusión que realicé con el objetivo de conocer la opinión de profesores y alumnos sobre el proyecto de innovación propuesto. Además, se destacó la importancia de la innovación como método de formación permanente, de mejora continua de la actividad docente.

8. Reflexiones.

Alumnos y profesores apuestan por reducir la duración de los recreos a 3 o 4 semanas, estando prevista para 6 semanas, aunque dependería de la demanda de los participantes.

En cuanto a las inscripciones, creo que los alumnos no se ven comprometiéndose a largo plazo por lo que apuestan por hacerlas de forma diaria o semanal, quizás con la idea de disfrutar de recreos normales o de hacer lo que les apetezca en ese momento. Por su parte, los profesores apuestan por inscripciones mensuales, quizás para que empiecen a valorar más sus actos y se responsabilicen o por facilitar la organización:

“Que aprendan a responsabilizarse, sino empiezan a... un chico empieza a tocar la guitarra, no, no me gusta a otra cosa, otra cosa, pues esto igual, empiezan a jugar a bádminton pues que aguanten todo el mes y al final del mes yo creo que es cuando podrán saber si realmente les gusta o no les gusta, porque sino solo con una clase” (GD3 21).

Respecto a la organización de los recreos de forma competitiva o no, la mayoría de registros apuestan por hacerlo a través de torneos o ligas, es decir, que haya competición y ganadores, aunque del grupo de discusión de 1º y 2º los únicos registros que se tienen sobre este tema son como posibles problemas de competitividad, además de que lo verían como un método para practicar y aprender en vez de para competir:

“Y aunque no sea competitivo hay mucha gente que es competitiva y a lo mejor solo desean ganar, ganar, ganar” (GD1 12).

“Y podríamos entrenar, porque creo que aquí hay una de 4º que juega a voleibol o seguro que hay alguien más pues nos podrían enseñar algunos lanzamientos o algo” (GD1 25).

Los alumnos comentan que igual no se deberían orientar los recreos únicamente hacia los deportes, sino que sería motivante y novedoso realizar juegos, gestionados por ellos o dinamizados por otra persona. Esto tendría relación con el estudio de Chin y Ludwig (2013), donde la realización de juegos por parte de un coordinador en el recreo hizo que aumentasen los niveles de actividad física aunque éste no estuviera presente.

9. Conclusiones y perspectivas de futuro.

Tras analizar todo lo que ha influido en la confección de este proyecto y con la posible realización en el futuro, creo que para que los recreos activos tuvieran éxito en la participación y en la consecución de los objetivos sería conveniente crear antes un clima atractivo y similar para los alumnos durante las clases.

Me explico, lo primero que pensé fue que había que hacer algo para que los alumnos se movieran más, se relacionaran, no solo en el recreo sino en las clases de Educación Física, ya que era frecuente que los alumnos vinieran pero no participaran en las actividades diseñadas por motivos menores. Tras ir trabajando en este TFM, me di cuenta que había una relación entre los 3 objetivos del proyecto, que fueron el comienzo del trabajo, y las NPB, como comenté anteriormente en la asignatura de “Fundamentos”. Para aumentar los niveles de actividad física habría que darles otras alternativas, darles tiempo para practicar aquellos deportes o actividades que les puedan gustar y que con la práctica se sientan competentes en los recreos para luego trasladarlo a las clases. Respecto a la autonomía, ellos decidirían si se apuntan o no, a qué deporte y en qué momento, siendo los propios alumnos quienes regularan todo ya que sabrían lo que hay que hacer. Y en cuanto a las relaciones sociales, mezclar a todo el alumnado en un ambiente lúdico y no competitivo podría mejorar las relaciones entre todos, que se sintieran queridos por otros compañeros de diferente clase y curso. Por ello, creo que estos objetivos habría que trasladarlos a las clases de Educación Física, donde el problema era la falta de motivación, no tenían ganas de hacer deporte y no era porque el tutor lo estuviera orientando al ego, que no lo hacía. Durante la realización de mi unidad didáctica, donde todas las sesiones estaban orientadas a la tarea, viví el caso contrario, que dos chicas que no hacían actividad física (o que no podían hacer decían) y que al principio ni bajaban a las clases, me preguntaron hacia mitad de la unidad didáctica que si podían unirse, y yo, evidentemente, les dije que sí, participando en el resto de las sesiones. Es una pequeña anécdota que para nada quiere decir que soy el mejor profesor o que el planteamiento fue espectacular, sino que fue la motivación de los demás compañeros solo por jugar a voleibol en este caso, la que hizo que dos alumnas quisieran participar.

10. Referencias bibliográficas.

- Agut León, L., Barreda Fernández, L., Linares Ayala, N. y Martínez Escrig, R. (2013). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en Educación Primaria. *Fórum de Recerca*, 18, 259-274.
- Chin, J.J., y Ludwig, D. (2013). Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el periodo de recreo en las escuelas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 34(5), 367-374.
- González Hernández, J. y Portolés Ariño, A. (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *Retos*, 29, 100-104.
- Guillén, R. (2009). Metodología cualitativa en ciencias de la actividad física y el deporte. Prensas universitarias de Zaragoza.
- Gutiérrez Brito, J. (2001). Elementos no técnicos para la conducción de un grupo de discusión. *Empiria: Revista de metodología de ciencias sociales*, 4, 121-143.
- Gutiérrez Sanmartín, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126
- Infesta Domínguez, G., Vicente, A., y Cohen, I. (2012). Reflexiones en torno al trabajo con grupos de discusión en ciencias sociales. *Intersticios: Revista Sociológica de Pensamiento Crítico*, Vol. 6 (1), 233-244.
- Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa 8/2013, de 9 de diciembre.
- López-Fernández, I.; Molina-Jodar, M.; Chinchilla-Minguet, J.L.; Garrido-González, F.J., y Pascual-Martos, C.A. (2017). ¿Son los niños con sobrepeso menos activos durante los recreos escolares? *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 47(13), 78-83.

López Francés, I. (2010). El grupo de discusión como estrategia metodológica de investigación: aplicación a un caso. *Edetania: estudios y propuestas socio-educativas*, 38, 147-156.

Marques, A., Gómez, F., Martins, J., Catunda, R. y Sarmento, H. (2017). Association between physical education, school-based physical activity, and academic performance: a systematic review. *Retos*, 31, 316-320.

Martínez Andrés, M., Rodríguez Martín, B., Bartolomé Gutiérrez, R., Pardo Guijarro, M.J., Cañete García-Prieto, J. y Cavero Redondo, I. (2015). Factores que influyen en la práctica de actividad física durante el recreo, un estudio cualitativo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(1), 32.

Martínez-Gómez, D., Martínez-De Haro, V., Del Campo, J., Zapatera, B., Welk, G.J., Villagra, A., Marcos, A. y Veiga, O.L. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517.

Navarro Vicente, A. (2012). Actividad física en el recreo: una buena oportunidad para educar. *Fórum Aragón: revista digital de FEAE-Aragón sobre organización y gestión educativa*, 5, 42-45.

Navarro Vicente, A. y Julián Clemente, J.A. (2014). El horario LOMCE de la Educación Física en Aragón: un paso atrás de graves consecuencias. *Fórum Aragón: revista digital de FEAE-Aragón sobre organización y gestión educativa*, 12, 42-49.

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra (Suiza).

Organización Mundial de la Salud (2016). Informe: Acabar con la obesidad infantil.

Pate, R.R., Long, B.J. y Heath, G.W. (1994). Descriptive epidemiology of physical activity in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 434-447.

Rodríguez Martínez, A.G. y Arjona Pérez, J. (2012). Los recreos activos en Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 170, 7-17.

11. Anexos.

Transcripción de los grupos de discusión y clasificación en unidades.

Grupo 1º y 2º E.S.O. Formado por 5 alumnos:

GD1 01: A mí me parece bien lo de jugar con distintas personas de otros cursos porque nos llevamos bien con los de nuestra clase y algunos cursos con otros cursos pero hay gente que a lo mejor quiere conocer a personas de otros cursos que no se llevan bien con ellas o se llevan bien pero no se hablan ni nada.

GD1 02: A mi también me parece una buena propuesta porque así hacemos más deporte y más actividad física.

GD1 03: A mi también me parece bien y no sólo también por hacer amigos sino para tener otra forma de pasar el recreo que no sea solo hablando o jugando siempre a los mismos juegos, para variar un poco.

GD1 04: Me gusta que los mayores que sean como los que ordenan para así para el futuro que aprendan, también me gustan mucho esos dos deportes, sobre todo el voleibol y me parece muy bien que hagamos equipos mixtos.

GD1 05: Pues a mi sinceramente me da igual, está muy bien eso de jugar y tal y si sale nos lo pasaremos bien y sino pues seguiremos con lo mismo.

GD1 06: Yo además de los juegos, bajo mi punto de vista también añadiría el hockey, porque es otro deporte y otra forma de pasar el rato.

GD1 07: Pues yo opino solo en plan juegos no de hockey, bádminton, sino como los juegos que hacemos a veces en educación física que pues uno la paga y tienen que ir por las líneas, tipo de juegos así, que no solo para que sean deportes de juego.

GD1 08: A mí me gustaría o hockey o marro que es un juego de pillar.

GD1 09: Pues yo metería alguno más aunque ahora no sé cuál, sólo que me gustan esos dos porque también en primaria, en sexto, hacíamos bádminton y como ya tenemos todos la raqueta...

GD1 10: Pues yo metería pelota sentada o fútbol.

GD1 11: Yo lo vería bien porque es otra forma de pasar el rato pero otro punto que a mí no me gusta es que por ejemplo, depende de la persona, pues si no está supervisado pueden hacer trampas o pueden jugar mal o pueden quejarse, cosas así.

GD1 12: Y aunque no sea competitivo hay mucha gente que es competitiva y a lo mejor solo desean ganar, ganar, ganar.

GD1 13: Yo creo que si hay gente supervisándonos y eso supongo que no habrá ningún tipo de problema.

GD1 14: Yo dejaría a los que no quieren jugar porque no les apetece pero se pueden apuntar otro día y a mí me gustaría que no hubiese mucha gente en los equipos del mismo curso para que no jugasen sólo ellos sino todos mixtos.

GD1 15: Pues yo lo mismo que María.

GD1 16: Y en los corchos de cada clase podíamos poner como las normas de juego.

GD1 17: O que juego toca porque igual no lo sabes.

GD1 18: Claro.

GD1 19: Yo bajo mi punto de vista en vez de hacer las 6 semanas porque por ejemplo estas 6 semanas ha tocado voley y hay una persona que no le gusta el voley, lo haría 4, es decir, un mes, para que la gente que no le guste pueda jugar antes a otro juego que no esperar dos más y aburrirte, por ejemplo si juega toda tu clase y tú te quedas solo pues esperar 4 semanas en vez de 6 para que puedas cambiar de juego y jugar tú también a otro juego distinto.

GD1 20: Yo también creo que los de 1º y 2º nos sentiríamos un poco intimidados por los de 3º y 4º y como son más mayores nos dirían pues me da vergüenza hacer esto, entonces no nos apuntaríamos muchos, no se apuntaría mucha gente.

GD1 21: No pero lo intentas.

GD1 22: Ya pero no todo el mundo, sino que hay gente, ya sabes, que se sentiría, no todos.

GD1 23: Y con lo de los materiales podríamos ayudar todos, no solo los de 4º.

GD1 24: Yo el material lo veo bien sacarlo porque en algunos juegos no podrías jugar pero luego en vez de recogerlo los de 4º pondríamos un granito todos y lo recogeríamos cada uno lo que ha utilizado o en conjunto recoger todo lo que hemos sacado.

GD1 25: Y podríamos entrenar, porque creo que aquí hay una de 4º que juega a voleibol o seguro que hay alguien más pues nos podrían enseñar algunos lanzamientos o algo.

GD1 26: Además de si no sabes jugar.

GD1 27: Pero en general los años anteriores ya han dado algo de voleibol.

GD1 28: O sino al principio de cada recreo un poco, que nos enseñen no mucho, sino una pequeña parte y así cada día vamos aprendiendo más.

GD1 29: O sino como hacíamos en Educación Física el año pasado, que un día nos enseñabas una cosa y practicábamos esa cosa y a lo largo de la semana el último día pues practicábamos todo lo que habíamos hecho durante la semana.

GD1 30: Lo básico.

GD1 31: Y creo que sería mejor antes darlo en Educación Física porque en Educación Física como que te explican más todo y así luego en los partidos los del recreo no te lo explican pues ya sabes jugar un poco.

GD1 32: Un problema sería la ropa, porque si vienes en vaqueros...

GD1 33: O que si vas a darle el balón y uno te dice eres más malo que...

GD1 34: Yo creo que el número de gente que se apunte depende de cómo lo hagas público, si vas un día a clase y lo dices pues nadie se va a apuntar pero si vas pasando todos días o pones carteles al final la gente se apunta, o cada profesor que entre en clase recuerde que os podéis apuntar.

GD1 35: Porque si no hay muchos que dicen “que pereza” y se quedan jugando al fútbol.

GD1 36: Y si no me hubiera apuntado pues yo lo que haría es ir al pabellón y si alguno en este caso no quiere jugar pues si pudiese cambiarse y meter a esa persona ese día por los que quieran si el otro no quiere.

GD1 37: O también como en los entrenamientos de Boscos que si hay personas que no están apuntados pero están durante los entrenamientos pues dice a mi me apetece probar y pues puede probar y si le ha gustado mucho pues incorporarse al juego.

GD1 38: Y sino que al final de cada semana si alguien se quisiera desapuntar pues se desapunta y si alguien se quisiera apuntar pues se apunta.

GD1 39: Y si luego hay gente que lo ha visto y le gusta jugar se podrían añadir más equipos así hay bastantes personas.

GD1 40: O sino que se ponga lista de espera, si no hay que equipo para él pues lista de espera.

GD1 41: No sólo una red, varias.

GD1 42: Bádminton yo creo que lo veo más complicado porque si por ejemplo no te toca bádminton en ese trimestre o algo yo creo que a la gente le va dar pereza traer la raqueta y todo eso.

GD1 43: O no la tiene.

GD1 44: O la puedes traer de tu casa, y podemos ponerla en una caja y que cada uno le ponga el nombre a su raqueta, o por cursos, 1º B y así y cada uno coge su raqueta cuando sea el recreo.

GD1 45: Dejarla en clase detrás del armario.

GD1 46: Y en bádminton si fuera individual habría que poner muchos más campos.

GD1 47: Yo lo haría por parejas.

GD1 48: Yo lo haría depende de la gente que haya, si hay por ejemplo 18 personas lo hacemos individual, o de dos personas. Pero en cambio si hay mucha gente pues ponemos todos los campos y que sean de dobles.

GD1 49: El bádminton a mí no me parece buena idea como bien digo, porque si tu no tienes la raqueta y mucha gente no van a tener una raqueta, no van a querer comprársela para venir aquí, así que serían deportes que no se necesitara algo. Aunque si la vamos a necesitar en el curso entonces sí.

GD1 50: Hombre también si eres buena persona por ejemplo si un día te la traes y otra persona se la ha olvidado se la puedes dejar perfectamente.

GD1 51: Depende quien sea.

GD1 52: También en los recreos, algún día en vez de ir directamente a jugar a voleibol y a bádminton podríamos hacer como un pequeño calentamiento.

GD1 53: No, 5 minutos de almorzar y a jugar.

GD1 54: O ayudar a montar si no te has traído almuerzo.

G1 55: Y también un cosa que me gusta y mucho del pabellón es el trampolín, a ver si hay algún juego con el trampolín, lo que sea pero yo quiero el trampolín. Y para montar por números de clase, la semana por ejemplo dices el número dos de cada clase que recoja el material.

GD1 56: No

GD1 57: No

GD1 58: O sino que cuando te apuntas vayan haciendo grupos con las personas que se van apuntando y cada día recogen unas personas.

GD1 59: O sino entre todos 5 minutos antes.

GD1 60: O sino haces listas de cada curso y el primero de cada lista es el que va el primer día, y el que va el segundo pues el segundo.

GD1 61: O de tres en tres, de quien esté apuntado, 3 de 1ºB, 3 de 1ºA y así.

GD1 62: Yo creo que se cumplirían los objetivos del proyecto si cada grupo pone de su parte.

GD1 63: Y sino poner dos alternativas de deporte, en un campo un deporte y en otro campo otro deporte.

GD1 64: Pero juegos así que no cuesten mucho, por ejemplo, lo que hemos dicho antes, si aquí por ejemplo se está jugando voley pues fuera dejar dos campos para fútbol y uno en medio poner por ejemplo el pilla pilla por las líneas y otro pues el escondite.

GD1 65: En pelota sentada la gente se apuntará mucho para fomentar la agresividad.

GD1 66: ¿Jugaría bachillerato? Porque sino...

GD1 067: Entonces, ¿cuarto lo organizan ellos y no participan?

GD1 68: Y si va todo muy bien, ¿meterías más deportes?

GD1 69: Y lo que he dicho de dar dos alternativas y hacerlo en otro campo o si se puede hacer en el porche por ejemplo o alguna cosa así porque así por lo menos tienes más deportes para jugar si uno no te gusta y sino te gustan los dos...

GD1 70: Por cambiar un poco.

GD1 71: O sino por los otros campos que hay, si por ejemplo pelota sentada en ese campo que hay verde se puede hacer.

GD1 72: Por ejemplo si toca voley y a ti no te gusta y dices voy a jugar al fútbol pero aun así tienes dos alternativas más por si quieres jugar a otro juego.

GD1 73: Una, voley y otra.

GD1 74: Casi toda mi clase, casi todos los chicos jugamos a fútbol y las chicas pues están están empezar a jugar pero algunas no juegan, yo creo que si metes algún juego de estos pues si que jugaran.

GD1 75: Los que hagan deporte de cada clase pueden animar a los que no hagan deporte físico a ver si se animan y según que juegos en educación física se suelen divertir.

GD1 76: El robapiedras.

Grupo 3º y 4º E.S.O. Formado por 5 alumnos:

GD2 01: Al respecto del proyecto, lo que haría para que la gente se apuntara sería que los profesores de Educación Física vayan pasando clase por clase, avisen de que va a haber este proyecto y que la gente pudiera apuntarse en alguna cartulina que se dejara en algún corcho del pasillo.

GD2 02: Yo creo que en plan la gente debería apuntarse con quien quiera ¿no?, en plan que tendrían que elegir compañeros de su clase y que pusiéramos como mínimo un número de personas que se puedan apuntar pero en plan mezclar todos los cursos.

GD2 03: Yo estoy de acuerdo con ella, que me parecería bien que se pudiesen mezclar cursos porque así aparte de jugar y estar ese rato haciendo deporte pues te relacionas con gente de otros años.

GD2 04: Yo creo que estaría ir bien con otras personas de otros cursos, pero en plan creo que tendría que haber un profesor supervisándolo porque a lo mejor el material para hacer este proyecto a lo mejor se daña o lo que sea y bueno al final es material del cole.

GD2 05: Yo creo que si esto sale adelante y eso, en los torneos María Auxiliadora y eso podríamos hacer voley o algo así en vez de fútbol y baloncesto que es todo el rato lo mismo pues metemos deportes distintos.

GD2 06: Yo creo que aparte de que la gente jugara, debería de haber como voluntarios que pusieran y quitaran lo que viene a ser todo el material que dejaran las raquetas, pelotas y el botiquín en los bancos del pabellón para que la gente pues llegara y lo tuviera todo hecho.

GD2 07: Yo creo que en plan los equipos de voleibol deberían ser en plan más de dos personas como 3 o 4 personas para que haya cambios y todo eso, y luego mixtos porque claro si salen dos chicas contra dos chicos igual está un poco desequilibrado, igual no pero normalmente está desequilibrado.

GD2 08: Yo pienso que igual por regla en voleibol se apuntarían más chicas aunque también chicos y con el bádminton pasaría al revés, que se podrían apuntar igual más chicos que chicas.

GD2 09: Pues respecto a eso, yo creo que los de 1º al ser la primera toma de contacto que tendrían con la E.S.O. no creo que se apuntaran muchos e igual animarlos un poco a que se apuntaran.

GD2 10: Yo creo que dividiría los ciclos, porque yo creo 4º contra 1º es un poco abuso ¿no?, entonces dividiría primer ciclo y segundo ciclo o algo así.

GD2 11: O sino pues que sean como más o menos partidillos amistosos que se vayan como turnando unos con otros, que vaya habiendo giros, que vaya habiendo movimiento en los partidos, para que no siempre que vayas con tu amiguito y que estés siempre jugando al bádminton, por ejemplo, para que vayas turnándote con chavales de 4º y 3º y todo eso.

GD2 12: O que en algunos deportes se tuviera que ir uno de 4º con uno de 1º, en plan que haya dos de 4º y dos de 1º, o uno de 4º, uno de 3º, uno de 2º y uno de 1º, y así en plan mezclar todos en alguna competición y se relacionaría toda la E.S.O.

GD2 13: Que yo creo que más que por cursos o por ciclos, pues por ejemplo poner a dos de cada clase juntos con otro curso para que así pues no sean tan abuso.

GD2 14: Yo creo que debería ser en plan competición y que hubiera un premio, porque claro así la gente se apuntaría más y se lo pasarían como mejor, competición es siempre te motivas más.

GD2 15: O sino yo haría un rey de la pista porque sino hay gente que se queda esperando todo el recreo o algo.

GD2 16: Yo creo que para hacer los equipos deberían apuntarse y ya luego o sino que se apuntaran en parejas para en plan también ir con algún amigo tuyo y luego mezclar esas parejas como por cursos ya que tú tienes las listas de todas las parejas y por ejemplo en equipos de voleibol si que los podríamos dividir en ciclos porque son dos contra dos pero por ejemplo si jugamos a fútbol o baloncesto o algún equipo que en plan sea grande o si por un casual jugamos a hockey, pues en plan mezclarlos de dos en dos.

GD2 17: O como los sorteos de la Champions, que están los primeros, los segundos, los terceros y los cuartos pues los vas mezclando aunque fuera por parejas, en plan una pareja un papelito y los juntas con otros de cuarto, de tercero.

GD2 18: O poner una pareja de 4º, una de 3º, una de 2º y otra de 1º, así en todo.

GD2 19: Y además de hockey, rugby con las cintas o béisbol.

GD2 20: O pichi. O lo de un juego que jugamos que era frisbi que en plan tenías que dar 10 pases y luego cuando dieras 10 pases llegar a una zona.

GD2 21: Como el rugby pero con frisbi.

GD2 22: Yo creo que los de toda la vida que juegan a fútbol y a baloncesto a lo mejor no pero algún día a lo mejor por probar, pero no se.

GD2 23: Yo vería que pudieras apuntarte pero que fuera apuntarte por días, en plan yo me apunto estos días, lunes juego a basket y así.

GD2 24: O en plan hacer una pequeña competición, en plan una competición como algún partido, a ver si te gusta y sino pues... los de 1º no se apuntarían.

GD2 25: En 1º en vez de hacer parejas haces algún trío, yo creo que en 1º siempre va el típico grupillo de amigos y dicen hoy vamos a probar o sobre todo que los profesores vayan concienciando a los chavales.

GD2 26: Porque en 1º por ejemplo nadie se ha apuntado, como mucho los chicos y a fútbol y ya.

GD2 27: Pero yo creo que no todo el mundo se apuntaría porque siempre hay alguien que no se apunta porque esos deportes no le gustan o no le gusta hacer deporte o tiene problemas.

GD2 28: Entonces esas personas, los que por ejemplo querrían participar y tienen problemas de no poder jugar podrían ser como los árbitros.

GD2 29: Yo creo en lo que ha dicho antes, que cuando es una competición la gente se apunta más que si es por ejemplo ir de amistoso en amistoso. Organizarlo para un minicampeonato quizás sería mejor, una liguilla.

GD2 30: Lo que hacemos normalmente en las competiciones de fútbol en el María Auxiliadora y en el don Bosco es que los de 4º pasan y anotan los nombres de las clases y ya organizan todo ellos.

GD2 31: Fútbol y baloncesto.

GD2 32: Y antes ponían fútbol y pin-pon.

GD2 33: Y se hace en diciembre-enero y...

GD2 34: Mayo no?

GD2 35: Por abril-mayo, en las horas de recreo. Y la gente en plan se apunta, chicas, chicos, y por ejemplo las chicas si que como no se apuntan tantos, en plan es toda la E.S.O. pero los chicos los dividimos en ciclos.

GD2 36: Se podría relacionar con Educación Física de forma que fuera un trabajo, un mes coges a 6 o 10 personas que pongan las redes y así que vayan rotando, como trabajo para los de 4º.

GD2 37: Luego también en plan, como haces partidos de voleibol y bádminton, podríamos utilizar las clases en otras cosas no en esos deportes porque ya los estaríamos utilizando en los recreos de competición. O como mucho un año o dos es que sino siempre es lo mismo y te cansas.

GD2 38: Para la gente que no va tan bien en clase sería mejor que fueran, no se algún miércoles y jueves, algún día vas y dices voy a practicar un poquito antes de ir a Educación Física.

GD2 39: O como mucho si eso si te tienen que evaluar hacer una o dos semanas y ya porque luego ya sería el campeonato, antes del campeonato hacer ese deporte, practicarlo, que te enseñen un poco y ya luego apuntarte al campeonato si te ha gustado. Así por lo menos tendríamos una base de lo que es este deporte, cómo se juega.

GD2 40: Y al revés no se porque la gente no va tan motivada, la gente dice “uf” no he dado bádminton durante este año no se si...

GD2 41: Y los de 1º no creo que sepan porque no se si en 5º o en 6º...

GD2 42: A mi parece bien porque vas practicando un poco, coges la raqueta así con tu amigo, luego ya te apuntas.

GD2 43: Pero en Educación Física si es un mes pues que se reduzca dos semanas.

GD2 44: Es que por ejemplo en Educación Física si haces voleibol o bádminton igual haces un mes o más y eso ya cansa, hacer todo el rato bádminton, haces lo mismo siempre.

GD2 45: Y las 6 semanas pues es mucho.

GD2 46: Es que eso es mucho en los recreos. En plan nuestras competiciones normales suelen durar un mes, como mucho dos, pero porque durante una temporada no se juegan porque están las Navidades y todo eso, pero tampoco dura 6 semanas.

GD2 47: 6 semanas igual es mucho.

GD2 48: Si, quizás un mes la gente se apuntaría en plan porque claro sino pierdes todos los recreos y si te pierdes uno a la semana y tampoco pierdes todos, pierdes el ratito que te echas el partido ahí con tu compañero.

GD2 49: Además si no se junta mucha gente también hay que pensar que no hay tantos equipos para jugar.

GD2 50: Yo creo que para apuntarse tendría que ser por semanas, porque sino la primera semana irían y la segunda semana se cansarían, además si no es competitiva la primera semana nadie se apuntaría.

GD2 51: Yo creo incluso que podrías hacer que me apunto la segunda semana o la segunda y la cuarta semana y entonces se apunta.

GD2 52: Y que no fuera todos los recreos, porque sino es que son muchos recreos.

GD2 53: Es que depende del número de gente, por ejemplo obligarles a que jueguen dos días como mínimo.

GD2 54: Que jueguen con todos, en plan es que depende de la gente que se apunte. Lo que podríamos hacer es en plan los dividimos como en las ligas que se dividen ahí en 4 grupos y luego los dos primeros pasan a la semifinal y ya quien gane, podríamos hacerlo así.

GD2 55: Sí depende de las personas que se apunten, en plan, si es de los primeros días, no se las primeras semanas se apunta mucha gente. Yo pondría dos días para probar, dos días sueltos, entonces los que más personas habría y les gustara, aumentaría días cada semana, entonces iría aumentando y a lo mejor no se cansan y van viniendo.

GD2 56: En el torneillo lo que no debería pasar sería que si pierdes el partido, imagínate has perdido en la liguilla y te vas, o sea, hacer como partidos amistosos o cosas así, y después del torneo en sí, si pierdes el torneo y dices pues yo quiero seguir jugando un poco pues puedes.

GD2 57: Además si hay muchos campos, porque en bádminton hay 9 campos, claro entonces pueden jugar hasta 18 equipos y yo no creo que se apuntaran tantas personas. Igual esa competición no dura tanto, igual llega a las dos semanas, más no creo que dure.

GD2 58: Por ejemplo, los martes y miércoles hay torneo. Dos se han apuntado a la vez y a uno le ha tocado el martes para hacer su partido y otro le ha tocado el miércoles para jugar su partido.

GD2 59: Y si falta pues se le descalifica, en plan gana el otro equipo. Por ejemplo, lo que hacíamos nosotros en fútbol era si estabas malo a veces jugaba otra persona por ti o a veces se aplazaba, depende de cómo era la gente, si era buena o mala.

GD2 60: Pero si no ibas te ponía que el otro había ganado porque era que tú no querías.

GD2 61: Yo creo que debería ser voluntario, por ejemplo en un recreo vas con tu amigo a jugar y juegas contra equipos un partido o algo, pero torneo yo creo que no vendría muy bien porque, por ejemplo, un día juegas a fútbol, al día siguiente vienes tienes que jugar y ya está no tener que venir todos días.

GD2 62: O quizás pues como que la gente venga y ya entre ellos pues que se agrupe la gente que va a ir ese día y diga venga hacemos un torneo rapidillo, que tenga ya un papelillo del torneo y se pongan al azar nombrecitos y hagan hasta la final, y eso cada recreo.

GD2 63: Como en el fútbol, que en plan se ponen a jugar ellos y ya. Es que torneo si fueran equipos de muchas personas pues igual sí como en fútbol o baloncesto, pero si son dos personas, una persona...

GD2 64: Porque también en el don Bosco o en el María Auxiliadora la gente se apunta porque es un evento al año y la gente dice pues como que tiene incluso tradición, me apunto siempre al pin-pon con mi compañero o me apunto a fútbol con mis compañeros. O también incluso que pudiera subir nota para Educación Física...

GD2 65: Un problema podría ser el material.

GD2 66: O la falta de gente.

GD2 67: Las bolas que se pierden o se cuelgan, o las redes que se rompen o algunas raquetas que prestéis.

GD2 68: O que se peguen.

GD2 69: Sí, porque han perdido.

GD2 70: Porque en plan los chicos, para empezar sois muy competitivos y si perdéis a veces os pegáis y no se puede evitar.

GD2 71: A lo mejor si pones algún profesor ahí.

GD2 72: Algún profesor y que se vayan turnando.

GD2 73: Es que es depende luego también si hay árbitros sabes, y pitán falta o lo que sea bueno pues aún se arma más escándalo.

GD2 74: O que esté uno de 4º paseándose por ahí.

GD2 75: Claro, por ejemplo uno que esté esperando a jugar o algo que arbitre.

GD2 76: Pero que si eso que en 4º tendría que ser obligatorio el trabajo, porque no creo que alguien se quiera apuntar a ver cómo juegan. Si eso algún profesor si quiere lo podría hacer.

GD2 77: A mí me gustaría en vez de deporte algún juego, en plan en vez de voleibol o bádminton toca balón prisionero.

GD2 78: Eso también sería bueno.

GD2 79: Y juntas a un equipo de toda la E.S.O. contra otro. O hoy toca bote-bote.

GD2 80: O pelota sentada.

GD2 81: Y lo podrían organizar los de 4º. Que haya dos, una pareja que diga, en plan nosotros tenemos que hacer el calentamiento, en 3º de E.S.O. estamos haciendo un calentamiento y los chavales tienen que hacerlo.

GD2 82: En todos. En toda la E.S.O.

GD2 83: Pues hacer lo mismo, el que hace la pareja hace el calentamiento, y en el recreo siguiente o en dos recreos siguientes pues hacen la organización de un juego.

GD2 84: Y si eso en vez de ser solo 4º, 4º y 3º, es que los de 4º nos vamos a cansar de tanto organizar. Y habrá gente que igual ni se presenta.

GD2 85: Si la gente no se pone a jugar pues menos que quieran...

GD2 86: En plan lo del balón prisionero está bien pero es que lo del voleibol y bádminton yo no lo veo. Es que deportes en parejas y solitarios, en plan el fútbolín y el pin-pon lo quitaron porque la gente a veces ni se presentaba. Porque eran en parejas y en solitario y jugar así no mola, si juegas en equipo pues no se hay como más...

GD2 87: Y la gente se suele apuntar a juegos en plan así, que ya ha jugado antes, es decir, yo no me apunto a voleibol si en mi vida he jugado o si solamente he jugado en Educación Física y por obligación.

GD 88: En juegos a lo mejor se apuntaría más gente.

Grupo formado por 4 profesores:

GD3 01: El proyecto yo creo que puede dinamizar mucho a todo el alumnado con respecto al deporte, si que es verdad que la única pega que le veo es en cuanto a la hora de montar todo el tema de redes de bádminton y demás porque hay que hacerlos responsables a ellos y tendría que haber personas adultas al cargo, pero una vez pasado este hándicap yo creo que puede tener muchas posibilidades de cara al fomento de la actividad deportiva dentro de los recreos en el colegio.

GD3 02: Lo positivo aquí también es que los profesores muchas veces se quedan en el patio, no solo los 2 o los 3 que tienen que vigilar sino que siempre suele haber más gente.

GD3 03: Y que aparte pues bueno, quizás uno de estos profesores que está en el patio pues podría encargarse de simplemente supervisar que se hagan las cosas etc.

GD3 04: Hombre aquí en este colegio incluso los alumnos mayores pueden encargarse de... ¿no? Porque un alumno de segundo de bachillerato, por ejemplo, podría encargarse de sacar el material o de hacerse responsable.

GD3 05: Sí, quizás a lo mejor en 2º no porque no dan Educación Física pero quizás en 1º podría ser parte o algo que se pudiera evaluar, en cuanto... de cara a... positivamente.

GD3 06: ¿Y en segundo no tienen ahora o no pueden tener la optativa de Educación Física?

GD3 07: Creo que no.

GD3 08: Pues en 1º.

GD3 09: Pero podríamos usar alumnos de 1º de bachillerato para que organizaran los campeonatos en el recreo y así todo el mundo pudiera jugar a esto ¿no? Yo creo que sí.

GD3 10: Lo bueno de incluir más deportes es que ahora los que no les gusta el fútbol o el baloncesto se quedan como un poco descolgados y sería un poco más inclusivo que todos participen en las actividades del recreo.

GD3 11: Sí claro, yo creo que el punto fuerte de esto es eso ¿no? Conseguir que no haya gente sentada por el patio, que es muy difícil pero bueno, es un poco el objetivo, proponerles algo alternativo.

GD3 12: Y se puede organizar desde las tutorías, de forma voluntaria que se apunten en tutoría los alumnos de cada curso que quieran yo creo que es la forma más fácil, u

organizarlo desde Educación Física, pero para que se implique un poco más todo el mundo desde tutoría podría ser que no solo desde Educación Física.

GD3 13: Yo creo que desde tutoría, ya participan todos los profesores y digamos que se generaría ese ambiente más saludable por decirlo de alguna manera.

GD3 14: Mejor tutoría.

GD3 15: Aunque a mí me parece muy largo, si a un chaval no le gusta el voley está 6 semanas sin... igual más corto para que no se cansen ¿3 semanas?

GD3 16: Sí, 3 semanas, un mes, igual.

GD3 17: Cada mes dedicarlo a un deporte.

GD3 18: Incluso ver la posibilidad de juntar bádminton y voley ¿no? En función de la demanda se puede montar una u otra.

GD3 19: Y te apuntas al principio, yo creo que si te apuntas a un deporte es para comprometerte todo el mes porque igual empiezas el deporte y no te gusta mucho el primer día pero el segundo día sí que te gusta un poco más, el tercero también, te tienes que comprometer, te apuntas y te apuntas todo el mes.

GD3 20: Yo también.

GD3 21: Que aprendan a responsabilizarse, sino empiezan a... un chico empieza a tocar la guitarra, no, no me gusta a otra cosa, otra cosa, pues esto igual, empiezan a jugar a

bádminton pues que aguanten todo el mes y al final del mes yo creo que es cuando podrán saber si realmente les gusta o no les gusta, porque sino solo con una clase...

GD3 22: Yo le daría el matiz de la competición. Dejaría un tiempo que fuera libre para probar, para que todo el mundo lo pudiera probar antes de apuntarse, y luego ya que se apuntaran, porque apuntarse antes de probarlo sino te va a ocurrir que va a haber gente que se te va a echar atrás y gente que se va a querer enganchar. Y luego competir yo creo que van a querer competir todos, por niveles, por clases, como sea.

GD3 23: Igual se puede poner algún cartel como que se pueda ver cómo van yendo las clasificaciones, quien va el primero y todo eso.

GD3 24: Claro.

GD3 25: A mi me parece muy buena idea, sobre todo por todos los contingentes que tiene a los chavales y que, bueno, pues que en el patio no, normalmente no se relacionan mucho ni por supuesto ni juegan ni nada y suelen estar con el móvil. En cuanto a lo que es la organización del proyecto, me parece muy buena idea, lo que pasa es que en este caso habría que contar también con la gente que estaría disponible para ello, no solamente a nivel de los alumnos sino también del profesorado porque la organización que se tiene también de los recreos, pues que si hay que tener a lo mejor una dinámica diferente, pero en si el proyecto está bien, y también habría que contar con que habría que dejar también a los chicos un poco, a ver al principio como entran en esa dinámica y ver hasta que punto durante todo el curso se podría llevar a cabo eso todos los días, pero en general la verdad es que la idea es muy buena, sería una forma de que los chicos volvieran a usar el patio, es decir, yo muchas veces que lo comento con compañeros, en mi época aquí, que el patio era de tierra, estabas deseando bajar al patio para jugar, no hacías otra cosa, incluso cuando venías antes de las 9 estabas ya jugando antes de subir a las clases, y ahora los chicos pues con los móviles ya tienen bastante, sería una forma de desintoxicarlos.

GD3 26: Yo estoy de acuerdo. Luego aparte que, creo que muchas veces el pabellón está parado a la hora del recreo porque no siempre coincide con primaria. Quizás al principio sería bueno no dejarles todos los días sino para que le dieran ellos también un cierto valor, decir pues los lunes y los miércoles hay bádminton, los martes y jueves hay voley. Para que también sea, es lunes tal hay bádminton, que le den un poco de valor sabes, a eso, porque así yo creo que también ellos, de hecho bueno aquí casi todos tienen raquetas de bádminton y tal, y es una manera también de aprovecharlas. Pero que yo lo veo muy buena idea.

GD3 27: Sí claro.

GD3 28: Lo único pues hay que gestionarlo bien o redirigir a una de las personas que está en patio que se meta para supervisar e implicar sobre todo a los de 1º de bachillerato, más que los de 4º de la E.S.O., porque yo creo que en 4º de la E.S.O. quizás no están en la mejor etapa para que se responsabilicen.

GD3 29: Pues igual precisamente por eso es mejor, que se responsabilicen.

GD3 30: No pero bueno, los de 4º ya suelen ser un grupo, en general, bastante responsable, o sea, ya han hecho el cambio y suelen entrar en este tipo de dinámicas. No creo que habría problemas pero también estaría bien que los de 1º bachillerato, porque aparte es que en el patio están tanto secundaria como bachillerato, con lo cual, realmente se podría hacer para todos esos grupos. Y el que cada día fuese un deporte diferente pues la verdad es que también estaría muy bien.

GD3 31: 2 y 2.