



**Universidad**  
Zaragoza

**Trabajo Fin de Grado**  
**Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

**RECREOS ACTIVOS EN PRIMARIA Y SU  
CONTINUACIÓN EN SECUNDARIA**  
**ACTIVE BREAKS IN PRIMARY AND THEIR  
CONTINUATION INTO SECONDARY**

Autor

**Víctor Gómez Espés**

Directora

**Dra. Marta Rapún López**

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

*2019-2020*

## Agradecimientos

La realización del Trabajo Final de Grado ha supuesto un esfuerzo extra durante los últimos meses ya que, además de compaginar los últimos estudios de la titulación y la labor como docente y entrenador deportivo, ha habido que dedicar más tiempo a la realización de este documento.

Es por ello que en primer lugar hay que agradecer a mi familia su ayuda para que pudiera centrarme en aprovechar las máximas horas posibles en los estudios.

En segundo lugar, a los amigos que, a pesar de mis continuos “no puedo quedar”, me siguen preguntando y animando a superar lo más pronto posible las últimas asignaturas y TFG.

En tercer lugar, a mis compañeros de trabajo del Colegio Internacional Ánfora, quienes me han sustituido en mis continuas faltas de asistencia por exámenes, y a mis alumnos, los cuales me han hecho mejor docente y me han permitido realizar este estudio.

Y, por último, agradecer a Marta Rapún López, mi tutora durante este periodo final, y quien se ha adaptado a mis horarios para poder realizar las tutorías presenciales correspondientes y, por correo, siempre ha estado pendiente de mi evolución para poder elaborar un buen Trabajo Final de Grado.

Gracias a todos.

# Índice

|  |    |
|--|----|
| Resumen.....   | 4  |
| 1. Introducción .....  | 5  |
| 2. Marco teórico.....  | 10 |
| 2.1. El recreo escolar: importancia social, académica y motriz.....              | 10 |
| 2.2. Juego y deporte. ....   | 14 |
| 2.3. Recreos activos.....  | 16 |
| 2.4. Contexto: marco legislativo y centro en el que se desarrolla el estudio. 19 |    |
| 3. Planteamiento del problema, objetivos e hipótesis de la investigación.....    | 21 |
| 3.1. Planteamiento del problema.....   | 21 |
| 3.2. Objetivos. ....   | 22 |
| 3.3. Hipótesis de la investigación. ....   | 22 |
| 4. Material y método .....   | 23 |
| 4.1. Población y muestra del estudio 1.....                                      | 23 |
| 4.2. Instrumento del estudio 1. ....   | 24 |
| 4.3. Procedimiento del estudio 1. ....   | 26 |
| 4.4. Estadística del estudio 1. ....   | 26 |
| 4.5. Población y muestra del estudio 2.....                                      | 27 |
| 4.6. Instrumento del estudio 2. ....   | 28 |
| 4.7. Procedimiento del estudio 2. ....   | 29 |
| 4.8. Estadística del estudio 2. ....   | 29 |
| 5. Resultados.....   | 30 |
| 5.1. Resultados del estudio 1. ....  | 30 |
| 5.2. Resultados del estudio 2. ....  | 36 |
| 6. Discusión .....   | 40 |
| 7. Conclusiones .....  | 47 |
| 8. Limitaciones y prospectivas .....   | 49 |
| 9. Bibliografía.....   | 51 |
| 10. Anexos .....   | 56 |

## Resumen

Con este Trabajo Fin de Grado se pretende inculcar unos valores de actividad física recreativa a través de una competición lúdica deportiva durante los recreos a los alumnos de Primaria de un centro escolar, dando un mayor valor al esfuerzo, la autonomía, la deportividad y la responsabilidad, por encima del resultado. Una vez llevado a cabo la actividad, se quiere conocer la competencia motriz autopercebida por los propios alumnos además de saber cómo afrontan las situaciones de estrés de la propia competición. Por último, el objetivo es dar continuidad a estos recreos activos en la etapa de Secundaria, atendiendo a las razones de los propios alumnos sobre el porqué de la baja actividad física durante esta etapa.

**PALABRAS CLAVE:** recreos activos, competencia motriz, estrés, Educación Primaria, Educación Secundaria.

## Abstract

This Final Degree Project aims to inculcate some values of recreational physical activity through a recreational sports competition during breaks for Primary school students, giving greater value to effort, autonomy, sportsmanship and responsibility, above the result. Once the activity has been carried out, you want to know the motor competence self-perceived by the students themselves in addition to knowing how to face the stress situations of the competition itself. Lastly, the objective is to give continuity to these active breaks in the High School, attending to the reasons of the students themselves about the reason for the low physical activity during this degree.

**KEY WORDS:** active breaks, motor competence, stress, Primary Education, High School.

# 1. Introducción

Uno de los objetivos de la puesta en marcha del Proyecto de Recreos Activos en los colegios es aumentar el tiempo de ejercicio físico en los alumnos, pues en el reciente estudio sobre obesidad infantil de “Estudio PASOS” analizado por Pérez (2019) se muestra que un 35 % de los menores españoles entre los 8 y los 16 años tienen sobrepeso u obesidad. Prieto (2011) define al ejercicio físico como la actividad física realizada de forma intencionada y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física. Entendemos que, una mayor exposición a la práctica física, puede favorecer a una mejora en la salud de nuestros alumnos.

Es por este motivo principal por el cual creamos la liga interna deportiva es la de realizar más tiempo de ejercicio físico. Varios alumnos realizan extraescolares como fútbol y baloncesto, y otros apenas hacen más actividad física que la obligada desde la asignatura de Educación Física. Chin y Ludwig (2013) estudiaron si el Programa de Mejoramiento del Recreo (PMR) provocaba un aumento de actividad física en los alumnos, determinando que modificando la cultura del recreo para que alumnos y personal de la escuela puedan participar y dirigir los juegos del PMR, dado que los costes de su implantación son más bien reducidos. Además, concluyeron que la tasa de actividad física intensa en las escuelas participantes fue un 52 % superior a las no participantes. Tal y como recogen en su estudio, este PMR es bajo en costes y exigencias, pero permite aumentar la actividad física de los niños durante los periodos de recreo.

Dado que la propuesta se centra en cubrir las necesidades físicas de los alumnos en su tiempo de descanso, debemos buscar actividades que sean lúdicas y les diviertan, ya que la competición debe ser entendida como un complemento y no como un sustituto de su recreo. Méndez y Pallasá (2018) comprobaron que los niños valoran positivamente jugar con sus amigos, permitiendo una gran interacción entre los estudiantes, por lo que disfrutaban del tiempo de juego, concluyendo que el clima generado con los recreos activos fue favorable. Por otro lado, echan en falta el poder jugar a los juegos que a ellos más les gusta y que jugaban en el recreo antes de imponer otras actividades con los recreos dirigidos y nueva división de espacios.

A través de la realización de esta competición, buscamos la mejora en la coeducación, exigiendo que los equipos estén formados por chicos y por chicas. Blanco (2007) (citado en Castilla 2008) define coeducación como la intervención en todos los ámbitos de la vida escolar, teniendo en cuenta las diferencias que existen entre niños y niñas. Ante este respecto, Méndez Y Pallasá (2018) defienden que los niveles de motivación intrínseca son parejos entre ambos sexos durante los juegos realizados en el tiempo del recreo, al contrario que los niveles en la asignatura de Educación Física donde son superiores en el sexo masculino. Serra (2014) aboga por la necesidad de favorecer actividades que rompan con los patrones culturales femeninos para así realizar una actividad física razonable. Estos patrones son pasear o hablar en pequeños grupos sentadas en zonas alejadas de otras actividades más peligrosas y, en caso de jugar, elijen juegos que no necesitan de competencia entre compañeras.

En nuestra propuesta práctica otorgamos un punto extra a los equipos participantes si han aceptado las decisiones arbitrales durante el transcurso del partido y si al finalizar el mismo dan la mano a los jugadores rivales fuera cual fuera el resultado. El estudio de Gutiérrez (2006) se basa en una adaptación española del mismo autor (2003) de la Escala Multidimensional de Orientaciones hacia la Deportividad, el cual consta de 25 ítems de 5 dimensiones, a saber: compromiso con la práctica deportiva, convenciones sociales, respeto a las reglas y árbitros, respeto a los oponentes y perspectiva negativa. Del análisis de los datos, el autor extrae que la deportividad existe en mayor medida en las chicas que en los chicos, en edades más tempranas que en más adultos, en aquellos alumnos que realizan deporte por placer que aquellos que compiten. Por último, aboga que la educación física y el profesor que la imparte tienen influencia en la adopción hacia la deportividad más positiva.

Sobre la importancia del profesor y los valores a transmitir, Beregú y Garcés de los Fayos (2007) hicieron un estudio con profesores de educación física y a través de un cuestionario con afirmaciones sobre valores del deporte escolar. Pudieron confirmar como las opiniones de los diferentes docentes concuerdan en que intentan transmitir valores positivos como cooperación y respeto, tienen una orientación formativa por encima de la competitiva, inculcan el respeto a los árbitros y normas y, aunque casi la mitad de los encuestados busca sacar el máximo de sus alumnos, también entienden que no son cantera del deporte profesional. Por el contrario, se crean discrepancias en cuanto a si a través del deporte escolar se transmiten valores errores como liderazgo y competitividad, si el sentido del deporte escolar es lúdico y recreativo.

A comienzos del presente curso, se diseñó el *planning* para el patio de Primaria del centro en el que se desarrolla este trabajo, especificando los espacios a utilizar por cada curso y para las diferentes actividades (juegos, columpios, deportes...). Además, hay que añadir el pabellón como elemento extra de reunión de los alumnos cuando se realizan los partidos del torneo, dado que no solo se encuentran en él los participantes sino también los compañeros que quieren ver los partidos. La distribución de espacios permite que haya menos zonas de conflicto al separar balones y juegos en diferentes zonas. Castillo et al. (2018) afirma en su estudio que los programas de dinamización de patios de recreo están destinados a mejorar la convivencia, disminuir el número de conflictos y aumentar la práctica de actividad física. La distribución de espacios ha permitido que los alumnos puedan disfrutar de sus actividades favoritas sin miedo a golpes causados por los mayores, pues eso se refleja en el aumento de niños jugando al fútbol al disponer cada curso de su espacio. La dinamización de los recreos ha reducido a 0 el porcentaje de niñas con un comportamiento sedentario y que, al finalizar su estudio, todas participaban en una u otra actividad física. Por último, afirma que han conseguido disminuir los conflictos de 5 a 1 cuando conocen los alumnos de qué espacios disponen.

Serra (2014) confirma que las adolescentes son poco activas en secundario, puesto que en los recreos de Primaria se llega a proporcionar un 23 % de toda la actividad física diaria desarrollada, en Secundaria es tan solo del 3 %. El estudio recoge que los espacios son importantes, pues a mayor temperatura, mayor porcentaje de actividad física.



A través de la puesta en marcha de los recreos activos se pretende crear unos hábitos en los alumnos de actividad física en sus descansos, de forma que durante sus años en la etapa Secundaria sigan realizando juegos o deportes en vez de tomar una actitud más sedentaria. Vera et al. (2018) concluye que tras el programa de dinamización de los recreos ha habido un aumento de actividad física en los alumnos y que, pasado un mes de la aplicación de dicho programa, se consolida el aumento de actividad.

## 2. Marco teórico

A través de este marco teórico pretendemos centrar nuestro estudio definiendo los conceptos que tienen un mayor valor conceptual dentro del trabajo aquí presentado, así como los valores que a dichos términos se le asocian y han sido estudiados previamente por diferentes investigadores y cómo se encuentra recogido el espacio del recreo en la ley.

### 2.1. *El recreo escolar: importancia social, académica y motriz.*

#### **Importancia social:**

El recreo viene tomando fuerza en su comprensión y vinculación a las dinámicas sociales en procura de visibilizar sus acontecimientos, sus particularidades y con ellas, las relaciones existentes con los procesos de formación humana, es decir, las instituciones y los sujetos que las construyen y al tiempo son permeados por ellas, han reconocido la necesidad de abordar las realidades sociales desde adentro que permite pensar en un recreo que contribuya a la reflexión pedagógica y la cuestione tomando en consideración la construcción social de ésta (Jaramillo, 2014).

El recreo como espacio para la mejora de habilidades sociales puede fomentar actitudes como la coeducación, cooperación, responsabilidad, autonomía en resolución de conflictos grupales y respeto por el material. Durante este tiempo, el alumnado interactúa entre ellos, aprenden a negociar, a ceder a jugar en equipo, a ganar y perder de forma libre, etc. El recreo es un elemento socializador muy importante dentro de la jornada escolar, ya que es el lugar donde los niños y niñas empiezan a practicar sus habilidades sociales, su

afectividad y su empatía. Además, es un momento perfecto para desarrollar su imaginación, inventar juegos y sus propias reglas, desempeñar distintos papeles y hacerlo, sobre todo de forma colectiva (Gras et al. 2015).

Los beneficios sociales del recreo mencionados por Tambor (1999, citado en Vila 2010) reafirman la importancia del tiempo de descanso como uno de los pocos momentos de libre relación entre semejantes, coincidiendo en la mejora de acciones como el compartir con los demás, cooperar, comunicarse entre profesorado y otros compañeros, resolver de problemas, respetar normas establecidas, controlarse y autodisciplina.

### **Importancia académica:**

La Academia Americana de Pediatría (2013) señala que los niños desarrollan su comprensión cognitiva a través de experiencias interactivas, y para un procesamiento cognitivo óptimo en un niño, se requiere de un período de interrupción después de un período de instrucción concentrada. Los beneficios de estas interrupciones son mejor servidos por pausas no estructuradas en lugar de simplemente pasar de una tarea cognitiva a otra para disminuir el estrés y las distracciones que interfieren con el procesamiento cognitivo, y así lo confirman varios estudios que demostraron que el recreo, ya sea en interiores o exteriores, hizo que los niños estuvieran más atentos y más productivos en el aula. Este estudio confirma que la capacidad de un estudiante para reenfocarse cognitivamente se ve estimulada más por el descanso del aula que por el modo de actividad que ocurrió durante ese descanso.

En la actualidad, la competencia es demasiado elevada, y ya desde la edad escolar hay una alta presión en conseguir los mejores resultados académicos, e incluso los padres cargan de extraescolares a sus hijos para que adquieran una mayor formación. Incluso algunas administraciones quieren lograr mayores notas en los exámenes para demostrar que su Educación es mejor que en otros países y es por ello que, incluso algunas vertientes sociales, están a favor de eliminar el recreo o las sesiones de educación física a favor de una mayor instrucción académica (Johnson, 1998, citado en Acedo, 2009).

Irónicamente, minimizar o eliminar el recreo puede ser contraproducente para el rendimiento académico, ya que un creciente cuerpo de evidencia sugiere que el recreo promueve no solo la salud física y el desarrollo social sino también el rendimiento cognitivo. Sobre la base de una gran cantidad de estudios científicos, retener el recreo por razones punitivas o académicas parecería ser contraproducente para los resultados previstos y puede tener consecuencias no deseadas en relación con la adquisición de habilidades importantes para la vida por parte de un niño (Academia Americana de Pediatría, 2013).

Jarret (2002) cita a varios autores en su estudio confirmando el valor del recreo en los estudiantes, dado que las capacidades de memoria y atención aumentan su rendimiento si se aprende en periodos separados que en un único periodo (Toppino et al. 1991, citado en Jarret 2002). Añade que el cerebro necesita reciclar químicos esenciales para la formación de memorias a largo plazo con patrones cíclicos de 90 a 110 minutos (Jensen, 1998, citado en Jarret 2002). Por último, confirma el alcance de la actividad física en la mejora de la atención, actitud y mejora de las notas de los exámenes.

### **Importancia motriz:**

Los alumnos disfrutan del tiempo libre del recreo jugando, corriendo, gritando, saltando, etc., lo que hace que estén durante todo el rato en movimiento. Sergio (1996, citado en Martínez 2002) cita tres componentes de la motricidad: ludomotricidad, acciones realizadas por el ser humano por placer y sin ningún fin en sí misma; ergomotricidad, acciones relacionadas con el trabajo; ludoergomotricidad, acciones de placer a través del trabajo, con un componente de diversión y competición.

Aunque está habiendo un cambio en el paradigma en los entornos en los cuales se llevan a cabo los recreos, se puede afirmar que la gran mayoría están conformados por explanas de cemento con campos de baloncesto, fútbol y balonmano; lo que provoca que diversas etapas educativas confluyan en un mismo espacio. Esta falta de variación del entorno no favorece el desarrollo óptimo motriz de los alumnos según su edad, de modo que puedan explorar libremente en espacios variados y motivantes que les permitan construir su personalidad (Fernández et al. 2009). Bengtsson (1970) (citado en Fernández 2009) propone dividir el recreo en 4 zonas: una de juego libre (canicas, patinaje...), otra de juegos equipados (columpios), otra de juegos de pelota y una cuarta con grandes juegos a cubierto; y López y Estapé (2002) (citado en Fernández 2009), propone 5 zonas: una tranquila con bancos en los que descansar y leer, otra de explanada libre, otra de juegos en movimiento, otra de actividades creativas con elementos naturales (arena, árboles, plastilina, tierra, agua...) y otra de actividades sociales (trabajos, conversaciones, etc.).

Hay que tener en cuenta las diferencias madurativas y de intereses de los propios alumnos, tal y como expone García (1995), nadie ha dictado las edades ni las estaciones en las que se deben jugar con distintos juegos (canicas, cromos, etc.), pero desde nuestros antepasados, los juegos han sido los mismos (adaptados a la época) según las edades de crecimiento. Además, se tiene que tener en cuenta el género, puesto que, aunque haya una corriente no sexista sobre el juego, es la niña quien da de comer a su muñeca y es el niño quien pelea y realiza juegos más violentos. Según el estudio de Lamoneda et al. (2017), los chicos se decantaron por actividades sociomotrices en espacios externos y las chicas por actividades psicomotrices y sociomotrices en espacios interiores. Observaron como la práctica física femenina era menor cuando las actividades propuestas eran juegos predeportivos, y como la práctica era mayor, cuando las opciones evitaban un juego más violento, como el voleibol sentado, el fútbol para invidentes o juegos de cooperación. Vilanova et al. (2008 (citado en Lamoneda et al. 2017) afirma que el género femenino participa más en espacios interiores y privados que en los exteriores y públicos.

## *2.2. Juego y deporte.*

La RAE recoge 19 acepciones diferentes sobre la palabra Juego, considerando las siguientes como las que más se ajustan al término concreto de diversión:

- Acción y efecto de jugar por entretenimiento.
- Ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde.

Por otro lado, para el concepto Deporte, la RAE recoge 2 acepciones:

- Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.
- Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

García (1995), en su estudio sobre el concepto del juego, profundiza en el término y cita la definición de varios autores. Según Huizinga (1972 (citado en García 1995), el juego es una acción o actividad voluntaria, cumplida dentro de ciertos límites de tiempo y lugar de acuerdo con una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí misma, acompañada por un sentimiento de tensión y de júbilo. Para Lalande (1951) (citado en García 1995), el juego es toda prodigación de actividad física o mental que no tiene un fin inmediatamente útil, ni tampoco un objetivo definido, y cuya razón de ser para la conciencia de quien la emprende es el puro placer que encuentra en la misma.

Podemos llegar a la conclusión de que el hombre es portador del juego desde que nace, pues nadie enseña a un bebé a jugar y, sin embargo, es por medio del juego la forma que tiene de interactuar con el medio exterior y experimentar.

Buscando la relación entre Juego y Deporte, podemos determinar que el Deporte nace del Juego, como la competición no reglada de llegar primero a bañarse al río. El deporte pierde su esencia de juego cuando desaparece la práctica espontánea y natural y aparecen otros valores como los materiales. El deporte nace con la carencia del carácter libre y universal del juego, siendo su

valor el de utilitario (fines políticos, económicos...). García (1995) señala también que, un mismo concepto puede ser entendido como deporte o como juego según su finalidad, poniendo de ejemplo el fútbol, siendo jugadores por diversión aquellos que emplean dos carteras como porterías sin enfrentarse 11 contra 11, y siendo deportistas aquellos trabajadores del deporte, que cobran un salario por su práctica.

### 2.3. *Recreos activos.*

Debemos definir previamente sobre el recreo libre o vigilado, de carácter más tradicional, y el recreo activo o dirigido.

García (2018) hace una valoración de ambos conceptos:

Recreo libre: los alumnos deciden a qué y con quién jugar. Los profesores vigilan para que no haya conflictos y, en caso de haberlos, los intentan resolver de la mejor manera posible. Se organizan los espacios según la finalidad lúdica o deportiva, de modo que los alumnos se relacionan entre sí según sus intereses y que puede provocar, en ocasiones, exclusión y marginación. Como ventajas cuentan la fortaleza de las relaciones interpersonales, autonomía en crear y seguir unas normas y fomento de la creatividad en la creación de juegos. Como desventajas podemos encontrar un mayor número de conflictos, una competitividad insana o confrontaciones.

Recreo dirigido: el profesorado programa todas las actividades a realizar por los alumnos con una finalidad lúdica y participativa, de modo que las habilidades motrices hacia las actividades quedan relegadas en favor de la integración y la convivencia. Se seleccionan juegos, alumnos y espacios, con



rotación de participación por días o semanas, buscando heterogeneidad en los grupos, favoreciendo la integración y convivencia, pero perdiendo espontaneidad en cuanto a las relaciones entre los alumnos. Como ventajas encontramos un mayor conocimiento por el resto de compañeros, mayor participación y cooperación, conocimiento de nuevos juegos y posibilidad de éxito al no ser siempre competitivas. Como desventajas podemos observar la pérdida de libre elección y la necesidad de un adulto para la realización de las actividades y la resolución de los conflictos que puedan surgir.

En el estudio de Abrales et al. (2008), se expone las diferencias de intereses entre los alumnos de 4º y 6º de Primaria. Los alumnos conforme se hacen mayores prefieren juegos reglados como fútbol, baloncesto y hockey a juegos más “infantiles” como el escondite; hecho que se acrecienta con las motivaciones de conocer y jugar a nuevos juegos, pues los de último curso prefieren jugar a nuevos deportes como son los de raqueta al contrario que los de cuarto, los cuales no sienten esa necesidad innovadora. Una de las razones que exponen en su investigación es que los alumnos de sexto han podido vivenciar nuevos deportes en las clases de educación física, y por ello tienen mayor conocimiento de actividades que los pequeños, quienes juegan a los deportes mayoritarios de fútbol y baloncesto y sino juegos que conocen desde siempre. A través de los recreos dirigidos los alumnos conocen otras actividades de ocio al participar en distintas actividades no habituales (García, 2018).

Uno de los objetivos fundamentales de los recreos activos es aumentar la actividad física dentro de la entidad escolar, mediante actividades que intenten motivar al alumnado; desarrollando un recreo que permita al niño realizar

actividad física, intentando satisfacer sus necesidades de aprendizaje motor y desarrollo psico-somático, y promoviendo un estilo de vida saludable (Guzmán et al. 2015).

Para Gómez (1995) (citado en Pérez et al., 2007), el recreo dirigido es la primera actividad académica donde los maestros realizan con sus alumnos juegos previamente seleccionados, con un objetivo específico y en beneficio del alumno; es aquí donde se da un ambiente de mucha integración, y los escolares muestran sus sentidos en forma espontánea.

Para llevar a cabo nuestra propuesta nos hemos apoyado en la realizada por Rodríguez y Arjona (2012), basado en cuatro ejes principales como son: trabajo colaborativo, ampliación de la actividad física durante el horario escolar, uso de herramientas Web 2.0 y trabajo en valores y atención a la diversidad. La temporalización del proyecto fue la siguiente:

- Presentación: en septiembre el profesorado dio a conocer la actividad, así como la normativa por la cual se regía, explicando los objetivos de respeto y participación entre otros.
- Puesta en marcha de la actividad: de octubre a junio se disputaron las competiciones de los diferentes juegos. En Primaria, los juegos que se disputaron fueron el mate, vóley-tenis, pichi, fútbol 4x4, balonmano a pies parados. Para Secundaria, los juegos pasaron a ser deportes, como balonkorf, balón torre, atletismo, balonmano, voleibol, béisbol, el quema, sogatira y relevos y diseño coreográfico.
- Evaluación: memoria y reflexión del proyecto en junio tras finalizar.

#### *2.4. Contexto: marco legislativo y centro en el que se desarrolla el estudio.*

En este apartado valoramos cómo está recogido el patio y el recreo dentro de las diferentes leyes educativas. Así mismo, realizamos un estudio sobre el centro escolar en el que se lleva a cabo la propuesta práctica.

#### **Currículo de Educación Primaria 16 de junio de 2014 (Parte Dispositiva).**

En el currículo se recoge que el horario escolar de la Educación Primaria comprenderá 25 horas semanales, incluidos los periodos del recreo de los alumnos, repartidas en sesiones que tendrán una duración, con carácter general, de 45 a 60 minutos.

Sin embargo, no aparece en la legislación vigente normativa alguna que regule los recreos, como los metros cuadrados mínimos por alumno, el material a emplear o las actividades a realizar según la etapa.

#### **Centro escolar.**

El trabajo de investigación se realiza sobre una muestra del Colegio Concertado Ánfora, en la calle Pirineos de Cuarte de Huerva, Zaragoza. La zona es de nueva construcción y el nivel socioeconómico es medio-alto.

Este colegio se encuentra aún en construcción, puesto que su ampliación depende de un mayor número de vías educativas. Dispone de las etapas educativas de guardería, infantil, primaria, secundaria y bachillerato. El edificio es de nueva construcción, puesto que únicamente tiene 5 años. En la actualidad

el colegio dispone de un bloque construido en forma de C en el que se encuentran todas las aulas educativas, así como laboratorios, despachos, recepción, etc.; un patio exterior con una pista de fútbol sala cruzada por dos pistas de minibásquet, una zona de juegos infantiles y un espacio amplio para juegos de diversa índole; comedor con cocina propia; y un pabellón cubierto con una pista de fútbol sala, un campo de baloncesto senior, dos de minibásquet y una de voleibol.

En lo referente al recreo, desde este curso 2019-2020 ha habido un aumento de metros en el patio exterior, lo que ha permitido una primera reestructuración de los espacios. Durante los años anteriores, las seis clases de educación Primaria compartían el espacio exterior equivalente a un campo de fútbol sala, de modo que los alumnos de mayor edad ocupaban todo el espacio jugando a fútbol, dejando los laterales del campo como únicos espacios con un menor peligro de recibir un pelotazo. Desde la ampliación, el recreo se compone de una parte superior con la pista de fútbol sala y, en la parte inferior, de una zona de juegos infantiles y otra zona libre de obstáculos. Este cambio ha provocado una menor densidad de alumnos en el recreo favoreciendo un mejor clima de respeto entre alumnos y un menor número de incidentes.

### **3. Planteamiento del problema, objetivos e hipótesis de la investigación**

#### *3.1. Planteamiento del problema.*

Con este trabajo queremos conocer el porqué de la baja participación en torneos y actividades físicas en los recreos de Secundaria. Para ello, iniciamos haciendo una valoración a los alumnos de la etapa de Primaria acerca de su competencia motriz percibida y, en mayor grado, del factor ansiedad ante el error y situaciones de estrés producidas en las competiciones de los recreos.

Posteriormente, analizaremos las posibles razones de la poca participación en actividades físicas durante los recreos en Secundaria, tratando de determinar si el poco éxito es debido a la pubertad y el miedo a fallar delante de los compañeros, si es debido a la madurez cognitiva de los propios alumnos que ven los torneos como actividades para niños, o si por el contrario, es la falta de medios e instalaciones lo que no consigue motivar a los alumnos a realizar deporte en los descansos.

Molina et al. (2014), defiende que los alumnos tienen miedo a una evaluación negativa, y eso afecta en el rendimiento deportivo, pues ante una alta presión psicológica, hay mayor número de errores no forzados y menor número de puntos conseguidos. Sin embargo, ante baja presión, facilita el rendimiento. Es por ello que nuestro torneo en Primaria se fundamenta en la importancia de la deportividad, la realización de equipos mixtos y se ofrecen puntos no sólo por ganar sino también por perder. Este modelo podría llevarse a cabo con algunas

adaptaciones a la etapa de Secundaria, restando así competitividad al torneo, pero favoreciendo la participación deportiva en un ambiente más lúdico.

### 3.2. *Objetivos.*

Siguiendo el planteamiento anterior, enumeramos los siguientes objetivos:

- Ofrecer al alumnado de Primaria un torneo deportivo para que puedan disfrutar del recreo, fomentando la actividad física.
- Conocer cómo los alumnos se evalúan su propia competencia motriz percibida y cómo afrontan la ansiedad ante situaciones de error y estrés durante los torneos.
- Conocer los motivos por los cuales no hay una continuidad de los recreos activos en la etapa de Secundaria.
- Ofrecer al alumnado de Secundaria un torneo deportivo adaptado a los intereses propios de los alumnos de la etapa, con el propósito de que realicen actividad física durante el tiempo de descanso lectivo.

### 3.3. *Hipótesis de la investigación.*

Según los objetivos propuestos, consideraremos las siguientes hipótesis:

- La ansiedad ante situaciones de error y estrés durante los torneos de Primaria es relativamente baja ya que no se compiten por un trofeo o una nota.
- Los alumnos de Secundaria no practican más actividad física en los recreos por falta de material específico o de instalaciones más cómodas.

## 4. Material y método

### 4.1. Población y muestra del estudio 1.

Debemos separar los dos estudios que se llevan a cabo.

Para el estudio 1, la muestra escogida se compone de alumnos entre 3º y 6º de Primaria del colegio Internacional Ánfora de Cuarte de Huerva, en Zaragoza. La media de edad de estos alumnos es de 11,11 años, y su desviación típica de 0,93, teniendo los alumnos de 3º de Primaria 9 años y los de 6º de Primaria 12, siendo 13 años el máximo, debido a alumnos repetidores.

Dado que el torneo se organiza en los ciclos 2º y 3º, la muestra se realizó con los alumnos que quisieron participar en el estudio de los cuatro cursos de ambos ciclos.

Tabla 1. División del alumnado de Primaria que ha querido participar en el estudio por grupos, curso y sexo.

| <b>CURSO</b> | <b>TOTAL (N)</b> | <b>CHICOS (N)</b> | <b>CHICAS (N)</b> |
|--------------|------------------|-------------------|-------------------|
| <b>3º A</b>  | 1                | 1                 | 0                 |
| <b>4º A</b>  | 15               | 8                 | 7                 |
| <b>5º A</b>  | 14               | 7                 | 7                 |
| <b>6º A</b>  | 21               | 13                | 8                 |
| <b>TOTAL</b> | 51               | 29                | 22                |

N: Número

#### 4.2. *Instrumento del estudio 1.*

Para este trabajo de investigación, vamos a utilizar el test AMPET (Achievement Motivation in Physical Education Test), mencionado y utilizado por López et al. (2015), ya que es apropiado para evaluar la motivación de logro para el aprendizaje en contextos de educación física.

El Cuestionario de Motivación de Logro para el Aprendizaje en Educación Física surge en 1984 “con la intención de abarcar los diferentes aspectos que están presentes en las clases de Educación Física, y es uno de los pocos instrumentos que mide algo más que el clima motivacional, al poner en relación aspectos personales y contextuales del proceso de motivación” (Ruiz, 2004).

Consta de 7 dimensiones y 64 ítems:

1. Estrategia de aprendizaje para alcanzar los objetivos.
2. Superación de obstáculos y esfuerzo para actuar correctamente.
3. Diligencia y seriedad en el aprendizaje en las situaciones de aprendizaje.
4. Competencia motriz percibida de la capacidad que se manifiesta.
5. Valoración del aprendizaje o conciencia del valor de aquello que aprenden.
6. Ansiedad ante situaciones de estrés y tensión manifestada en exigencias y logros.
7. Ansiedad y miedo al fracaso o falta de confianza.



Debido a que queremos centrarnos en el tiempo lúdico como es el recreo, hemos desechado aquellas dimensiones enfocadas en el aprendizaje, como las de estrategia de aprendizaje, superación de obstáculos, diligencia y seriedad en el aprendizaje, valoración del aprendizaje; por el contrario, hemos valorado aquellas que se centran en la percepción personal como la competencia motriz percibida y la ansiedad ante situaciones de error y estrés. Algunas de las preguntas han sido modificadas ligeramente para centrar el estudio en el ámbito del recreo en vez de en la Educación Física. En la parte inicial del cuestionario se incluyen preguntas para clasificar a los alumnos según su sexo, edad y curso. El cuestionario con las preguntas se encuentra en Anexo 1.

La respuesta a las preguntas era cerrada, debiendo responder a través de la elección de 1 de los 5 puntos de anclaje de Likert. La escala de Likert es una escala psicométrica donde las preguntas basadas en esta escala generalmente son utilizadas en una encuesta. La escala de Likert generalmente es una escala de cinco, siete o nueve puntos que se utiliza para medir qué tan de acuerdo están los encuestados con una variedad de afirmaciones.

Los puntos de anclaje utilizados son:

1 Totalmente en desacuerdo.

2 En desacuerdo.

3 Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

4 De acuerdo.

5 Totalmente de acuerdo.

#### *4.3. Procedimiento del estudio 1.*

La aplicación del cuestionario se ha realizado de forma individual y telemática, sin tiempo límite para su realización. El test se recogió en un documento Drive de Google Formularios y se envió a las familias por medio de la plataforma de comunicación del colegio, junto con una hoja con las instrucciones y pidiendo que realizaran los test con sus hijos para potenciar así que hubiera los mínimos errores posibles en su cumplimentación.

Debido a la situación actual afectada por la crisis del Coronavirus, no se pudieron pasar las encuestas en persona, como era la intención inicial. Esto conllevó que varias familias no leyeran los correos o no quisieran colaborar con el estudio, de modo que no se recogen todos aquellos cuestionarios como alumnos hay cursando estos cursos.

#### *4.4. Estadística del estudio 1.*

Tras la cumplimentación de datos por medio de Formularios de Google, se recogen las respuestas en una hoja Excel, y así llevar a cabo la estadística descriptiva e inferencial. Como se ha comentado anteriormente, se van a analizar los porcentajes de competencia motriz percibida y la ansiedad ante situaciones de error y estrés de los alumnos cuando participan en los recreos activos.

El análisis se lleva a cabo mediante tablas y gráficas que, de forma representativa, nos indican el porcentaje y la desviación estándar de los datos obtenidos mediante el estudio.

#### 4.5. Población y muestra del estudio 2.

Para el estudio 2, la muestra escogida se compone de alumnos entre 1º y 4º de Educación Secundaria y 1º de Bachillerato del colegio Internacional Ánfora de Cuarte de Huerva, en Zaragoza. La media de edad de estos alumnos es de 15,05 años, y su desviación típica de 1,5, teniendo los alumnos de 1º de E.S.O. 13 años y los de 1º de bachillerato 17, siendo 18 años el máximo, debido a alumnos repetidores.

Dado que la implantación del torneo en los recreos se pretende organizar para los 4 cursos de Secundaria y los 2 cursos de Bachillerato del curso siguiente, la muestra se realizó con los alumnos que quisieron participar en el estudio de los cuatro cursos actuales de la Educación Secundaria y del primer curso de Bachillerato, el cual seguirá su formación en el colegio durante el curso siguiente.

Tabla 2. División del alumnado de Secundaria y Bachillerato que ha querido participar en el estudio por grupos, curso y sexo.

| <b>CURSO</b>       | <b>TOTAL (N)</b> | <b>CHICOS (N)</b> | <b>CHICAS (N)</b> |
|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| <b>1º A</b>        | 16               | 11                | 5                 |
| <b>2º A</b>        | 12               | 5                 | 7                 |
| <b>3º A</b>        | 17               | 3                 | 14                |
| <b>4º A</b>        | 11               | 7                 | 4                 |
| <b>1º BACH - A</b> | 13               | 6                 | 7                 |
| <b>TOTAL</b>       | 69               | 32                | 37                |

N: Número

#### 4.6. *Instrumento del estudio 2.*

El cuestionario para la etapa de Secundaria y Bachillerado es de elaboración propia, y está dividida mediante dos tipos de respuestas. En las primeras 7 preguntas, los alumnos deben responder eligiendo uno de los cinco puntos de anclaje de Likert; mientras que, en las últimas dos preguntas, deben responder afirmativamente o negativamente (Sí o No) a las preguntas elaboradas. Como en el cuestionario anterior, en la parte inicial del mismo se incluyen preguntas para clasificar a los alumnos según su sexo, edad y curso.

Dado que nuestro deseo es conocer en qué invierten su tiempo de descanso en los recreos, formulamos preguntas genéricas acerca de sus actividades y otras más específicas centrándonos en los motivos por los que no realizan actividad física en los mismos. El cuestionario con las preguntas se encuentra en Anexo 2.

La respuesta a las primeras 7 preguntas era cerrada, debiendo responder a través de la elección de 1 de los 5 puntos de anclaje de Likert, explicados anteriormente. La respuesta a las últimas 2 preguntas también era cerrada, pero debiendo responder Sí/No.

#### *4.7. Procedimiento del estudio 2.*

La aplicación del cuestionario se ha realizado de forma individual y telemática, sin tiempo límite para su realización. El test se recogió en un documento Drive de Google Formularios y se envió a los alumnos por medio de la plataforma de Google Classroom, junto con una hoja con las instrucciones y pidiendo que realizaran los test respondiendo de la forma más veraz posible.

Debido a la situación actual afectada por la crisis del Coronavirus, no se pudieron pasar las encuestas en persona, como era la intención inicial. Esto conllevó a que varios alumnos no vieran la petición de colaboración o no quisieran colaborar directamente con el estudio, de modo que no se recogen todos aquellos cuestionarios como alumnos hay cursando estos cursos.

#### *4.8. Estadística del estudio 2.*

Tras la cumplimentación de datos por medio de Formularios de Google, se han analizado los datos utilizando el programa Microsoft Excel. Se ha realizado una estadística descriptiva, obteniendo la media y la desviación típica de cada una de las variables, e inferencial, a través de la PRUEBA.T de Microsoft Excel, la cual devuelve la probabilidad asociada con la prueba t de Student.

## 5. Resultados

En este apartado vamos a analizar los diferentes resultados obtenidos en ambos estudios, presentando los mismos mediante tablas.

### 5.1. Resultados del estudio 1.

Para el estudio 1, analizamos las medias y las desviaciones típicas tanto generales como específicas diferenciando entre género masculino y femenino de los resultados obtenidos en el cuestionario pasado a los alumnos de Primaria.

Tabla 3. Resultados del cuestionario de competencia motriz percibida y la ansiedad ante situaciones de error y estrés de los alumnos cuando participan en los recreos activos.

| ÍTEM<br>COMPETENCIA MOTRIZ PERCIBIDA | TOTAL |      | MASC |      | FEM  |      | M/F     |
|--------------------------------------|-------|------|------|------|------|------|---------|
|                                      | M     | SD   | M    | SD   | M    | SD   | P       |
| <b>1</b>                             | 2,56  | 0,87 | 2,75 | 0,91 | 2,31 | 0,77 | 0,07    |
| <b>2</b>                             | 2,35  | 0,97 | 2,48 | 1,08 | 2,18 | 0,79 | 0,27    |
| <b>3</b>                             | 2,80  | 0,93 | 3,10 | 0,85 | 2,40 | 0,90 | 0,007*  |
| <b>4</b>                             | 2,17  | 1,01 | 2,13 | 1,05 | 2,22 | 0,97 | 0,75    |
| <b>5</b>                             | 2,70  | 0,96 | 2,89 | 1,01 | 2,45 | 0,85 | 0,10    |
| <b>6</b>                             | 1,88  | 0,84 | 1,96 | 0,90 | 1,77 | 0,75 | 0,42    |
| <b>7</b>                             | 3,78  | 0,75 | 4,00 | 0,70 | 3,50 | 0,74 | 0,01*   |
| <b>ANSIEDAD ANTE ERROR Y ESTRÉS</b>  |       |      |      |      |      |      |         |
| <b>8</b>                             | 2,45  | 1,23 | 2,17 | 1,22 | 2,81 | 1,18 | 0,06    |
| <b>9</b>                             | 2,17  | 1,14 | 1,72 | 0,84 | 2,77 | 1,23 | 0,0007* |
| <b>10</b>                            | 2,33  | 1,16 | 2,10 | 1,14 | 2,63 | 1,13 | 0,10    |
| <b>11</b>                            | 2,19  | 1,05 | 1,82 | 0,88 | 2,68 | 1,08 | 0,003*  |
| <b>12</b>                            | 2,58  | 1,20 | 2,24 | 0,98 | 3,04 | 1,32 | 0,01*   |
| <b>13</b>                            | 2,17  | 0,97 | 2,03 | 0,98 | 2,36 | 0,95 | 0,23    |
| <b>14</b>                            | 2,25  | 1,09 | 1,79 | 0,72 | 2,86 | 1,20 | 0,0002* |
| <b>15</b>                            | 2,49  | 1,10 | 2,17 | 1,07 | 2,90 | 1,01 | 0,01*   |
| <b>16</b>                            | 1,66  | 0,73 | 1,37 | 0,49 | 2,04 | 0,84 | 0,0009* |
| <b>17</b>                            | 2,45  | 0,98 | 2,13 | 0,91 | 2,86 | 0,94 | 0,007*  |
| <b>18</b>                            | 1,98  | 1,06 | 1,79 | 1,08 | 2,22 | 1,02 | 0,15    |
| <b>19</b>                            | 2,29  | 1,13 | 2,06 | 1,19 | 2,59 | 1,00 | 0,10    |
| <b>20</b>                            | 1,50  | 0,78 | 1,20 | 0,41 | 1,90 | 0,97 | 0,0009* |
| <b>21</b>                            | 2,09  | 1,13 | 1,93 | 1,13 | 2,31 | 1,12 | 0,23    |

M = Media / SD = Desviación Típica / P = Valor p; \*Significación:  $p < 0,05$

Si examinamos la figura 1 podemos observar como los alumnos masculinos tienen una mayor percepción de competencia motriz que las alumnas femeninas en casi todos los ítems, a excepción del nº 4.

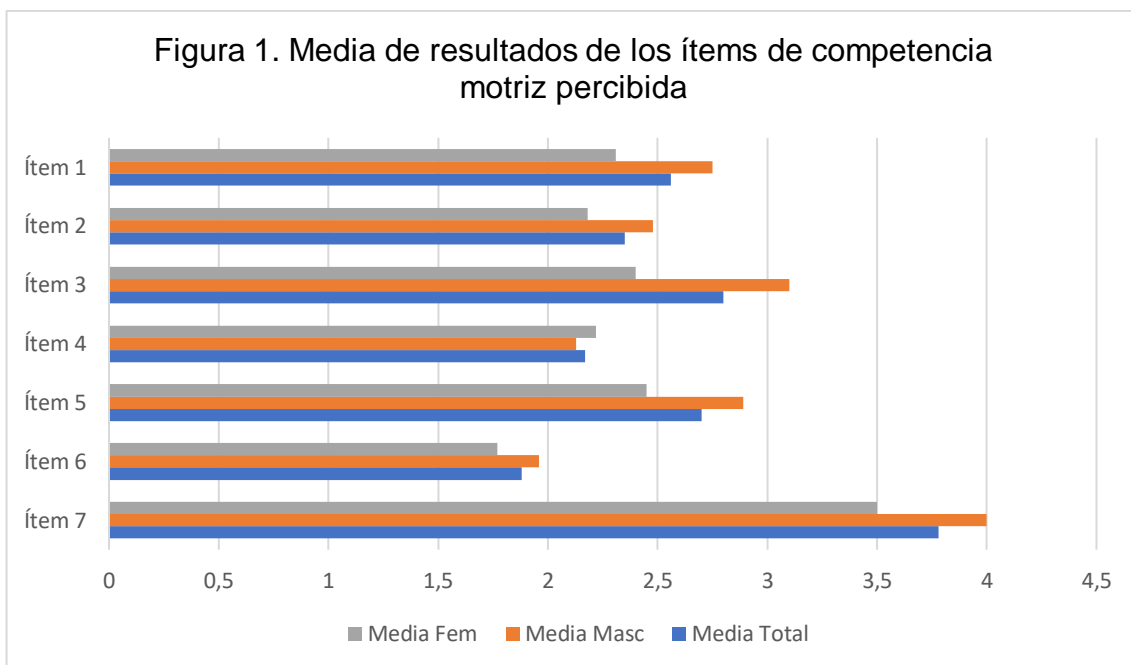


Figura 1. Media de resultados de los ítems de competencia motriz percibida.

Los tres ítems que difieren de la moda, son el ítem 4 “Hasta ahora, soy bueno/a en los torneos del recreo sin realmente esforzarme”, en el que la media es mayor en el género femenino que en el masculino; el ítem 6 “En el deporte, siempre tengo la sensación de ser superior, de ser mejor que mis compañeros”, en el que todas las medias son bastantes reducidas; y el ítem 7 “Pienso que tengo las cualidades necesarias para ser bueno haciendo deporte”, en el que todas las medias son muy superiores al resto de los ítems.

En la figura 2 podemos observar como en todos los ítems hay una gran diferencia en la media entre cómo afrontan la ansiedad y el estrés las chicas y los chicos.

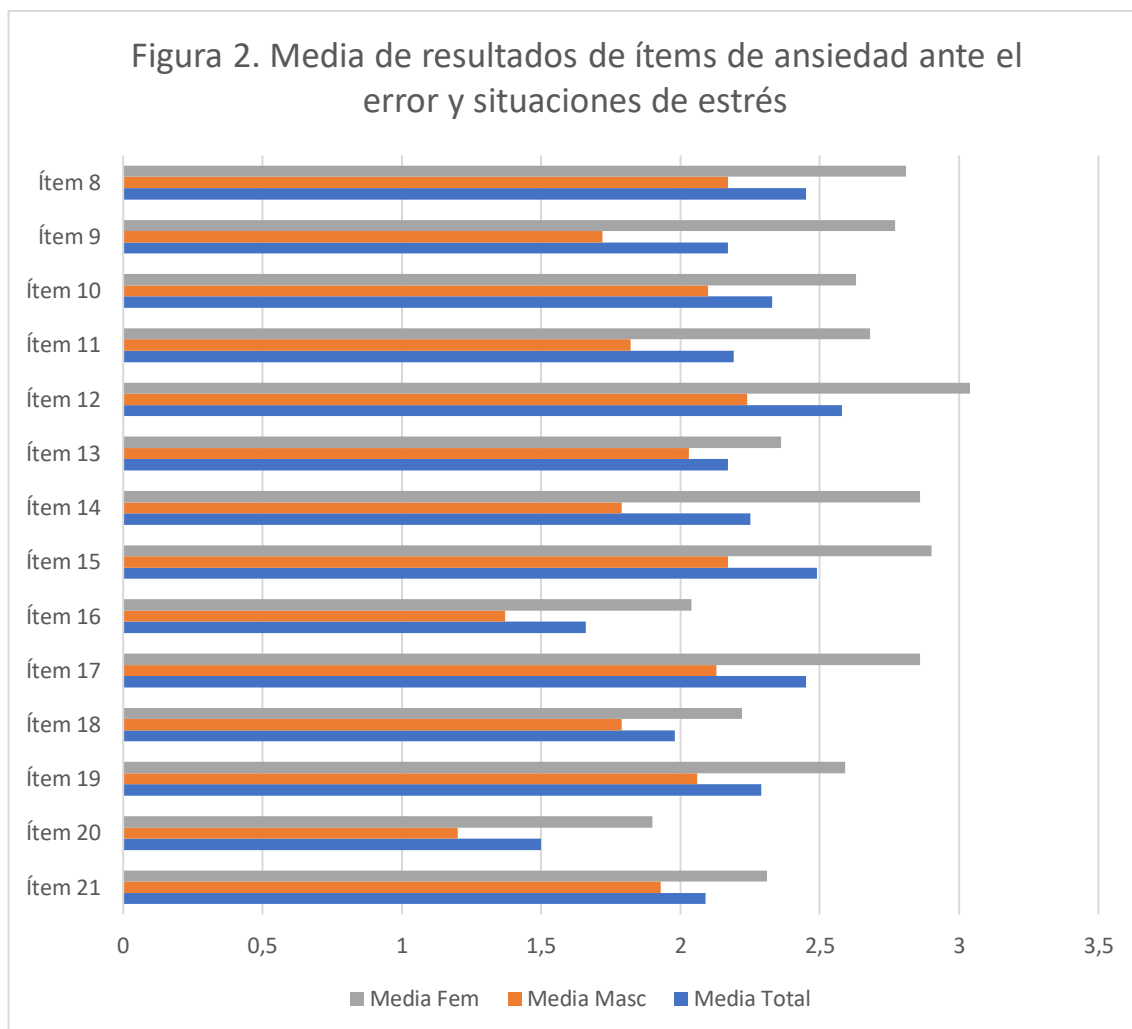


Figura 2. Media de resultados de ítems de ansiedad ante el error y situaciones de estrés.

Los dos ítems que difieren de la moda, son el ítem 16 “No quiero participar en los torneos del recreo porque tengo miedo a cometer un error o perder”; y el ítem 20 “Cuando participo en el torneo, a veces deseo escapar de allí porque tengo miedo a perder”, en los que la media de ambos sexos es menor a la media habitual del resto de ítems.



A continuación, se exponen las relaciones que hay entre las medias de diferentes variables de acuerdo a la estadística inferencial.

En el ítem 1 “Creo que soy mejor que muchos compañeros en el torneo de los recreos”, la mayoría de los alumnos consideran que no son mejores al resto de sus compañeros, ( $2,75 \pm ,91$  frente a  $2,31 \pm ,77$ ).

En el ítem 2 “A menudo, he recibido felicitaciones por ser mejor que otros compañeros en los juegos del recreo”, tanto chicos como chicas se encuentran en parámetros semejantes, ( $2,48 \pm 1,08$  frente a  $2,18 \pm ,79$ ).

En el ítem 3 “Pienso que tengo mejores capacidades que otros compañeros”, es en el que se registra una mayor diferencia entre la percepción de chicos y chicas, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $3,10 \pm ,85$  frente a  $2,40 \pm ,90$ ) ( $p < 0,007$ ).

En el ítem 4 “Hasta ahora, soy bueno/a en los torneos del recreo sin realmente esforzarme”, se encuentra la única afirmación de percepción motriz en el que las chicas superan a los chicos, ( $2,13 \pm 1,05$  frente a  $2,22 \pm ,97$ ).

En el ítem 5 “Otros me dicen que soy un/a deportista completo/a capaz de jugar bien a cualquier actividad de los recreos”, también se observa una alta diferencia entre la percepción masculina y femenina, ( $2,89 \pm 1,01$  frente a  $2,45 \pm ,85$ ).

En el ítem 6, “En el deporte, siempre tengo la sensación de ser superior, de ser mejor que mis compañeros”, sin embargo, ambos sexos se muestran muy cerca de la negatividad (totalmente desacuerdo), ( $1,96 \pm ,90$  frente a  $1,77 \pm ,75$ ).

En el ítem 7 “Pienso que tengo las cualidades necesarias para ser bueno haciendo deporte”, se produce un repunte en la percepción de ambos sexos, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $4,00 \pm ,70$  frente a  $3,50 \pm ,74$ ) ( $p < 0,01$ ).

En el ítem 8 “A menudo, me pongo nervioso/a y mi rendimiento baja cuando tengo que hacer los deportes del torneo de los recreos”, podemos observar como es uno de los valores más altos en ambos sexos en relación al resto de ítems, ( $2,17 \pm 1,22$  frente a  $2,81 \pm 1,18$ ).

En el ítem 9 “Antes de jugar el torneo de los recreos, estoy intranquilo/a por el recuerdo de mis errores”, se encuentra una de las mayores diferencias entre sexos, evidenciando un mayor estrés en las chicas que en los chicos, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $1,72 \pm ,84$  frente a  $2,77 \pm 1,23$ ) ( $p < 0,0007$ ).

En los siguientes ítems acerca del nerviosismo, las chicas tienen mayores valores. En el ítem 10 “Me pongo nervioso/a y no puedo actuar como me gustaría en los partidos del recreo”, ( $2,10 \pm 1,14$  frente a  $2,63 \pm 1,13$ ); en el ítem 11 “Estoy más preocupado/a en pensar que no lo voy a hacer bien que en pensar si lo conseguiré”, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $1,82 \pm ,88$  frente a  $2,68 \pm 1,08$ ) ( $p < 0,003$ ); en el ítem 17 “Cuando practico en los torneos del recreo, suelo ponerme más nervioso/a que otros compañeros”, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $2,13 \pm ,91$  frente a  $2,86 \pm ,94$ ) ( $p < 0,007$ ); y en el ítem 21 “Cuando llega la hora de participar en el torneo del recreo, dudo porque temo cometer errores”, ( $1,93 \pm 1,13$  frente a  $2,31 \pm 1,12$ ) ( $p < 0,23$ ).

En los siguientes ítems que tratan el estrés de participar con público, se mantiene la misma línea. En el ítem 12 “Cuando tengo que actuar ante muchos compañeros de la clase, hago peor las cosas de lo que acostumbro”, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $2,24 \pm ,98$  frente a  $3,04 \pm 1,32$ ) ( $p < 0,01$ ); en el ítem 14 “Cuando estoy delante de los compañeros en el torneo, me pongo nervioso/a y hago las cosas peor de lo que soy capaz”, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $1,79 \pm ,72$  frente a  $2,86 \pm 1,20$ ) ( $p < 0,0002$ ); en el ítem 15 “A menudo, me pongo nervioso/a cuando practico los ejercicios en público”, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $2,17 \pm 1,07$  frente a  $2,90 \pm 1,01$ ) ( $p < 0,01$ ); y en el ítem 19 “Cuando hay público, me pongo tenso/a y no puedo actuar como habitualmente lo hago”, ( $2,06 \pm 1,19$  frente a  $2,59 \pm 1,00$ ).

Por otro lado, las chicas dan mayor valor a los resultados. En el ítem 13 “Me preocupa a menudo la derrota antes de un juego o partido”, ( $2,03 \pm ,98$  frente a  $2,36 \pm ,95$ ); y en el ítem 16 “No quiero participar en los torneos del recreo porque tengo miedo a cometer un error o perder”, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $1,37 \pm ,49$  frente a  $2,04 \pm ,84$ ) ( $p < 0,0009$ ).

En el ítem 18 “Aunque sólo cometa un error durante el juego, deseo que venga otro compañero a sustituirme”, observamos la mayor igualdad -tras el ítem 13- en la gráfica entre chicos y chicas ( $1,79 \pm 1,08$  frente a  $2,22 \pm 1,02$ ).

Por último, en el ítem 20 “Cuando participo en el torneo, a veces deseo escapar de allí porque tengo miedo de perder”, se recogen los menores valores en ambos sexos, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $1,20 \pm ,41$  frente a  $1,90 \pm ,97$ ) ( $p < 0,0009$ ).

## 5.2. Resultados del estudio 2.

Para el estudio 2, analizamos las medias y las desviaciones típicas tanto generales como específicas diferenciando entre género masculino y femenino de los resultados obtenidos en el cuestionario pasado a los alumnos de Primaria.

Tabla 4. Resultados del cuestionario sobre las preferencias de ocio en recreo y posibilidad de participación en actividades deportivas en caso de tener el material necesario.

| ÍTEM<br>PREFERENCIAS DE OCIO EN RECREO | TOTAL |      | MASC |      | FEM  |      | M/F      |
|--|-------|------|------|------|------|------|----------|
|  | M     | SD   | M    | SD   | M    | SD   | P        |
| <b>1</b>                               | 3,10  | 1,13 | 3,81 | 0,93 | 2,48 | 0,93 | 0,00001* |
| <b>2</b>                               | 3,43  | 1,09 | 3,03 | 1,06 | 3,78 | 1,00 | 0,003*   |
| <b>3</b>                               | 3,81  | 1,08 | 4,40 | 0,87 | 3,29 | 0,99 | 0,00001* |
| <b>4</b>                               | 2,63  | 1,05 | 3    | 1,04 | 2,32 | 0,97 | 0,007*   |
| <b>5</b>                               | 3,65  | 1,12 | 4,12 | 0,97 | 3,24 | 1,09 | 0,0007*  |
| <b>6</b>                               | 2,98  | 1,15 | 3    | 1,07 | 2,97 | 1,23 | 0,92     |
| <b>7</b>                               | 3,46  | 0,91 | 3,46 | 0,91 | 3,45 | 0,93 | 0,96     |
| <b>PARTICIPACIÓN PASADA</b>            |       |      |      |      |      |      |          |
| <b>8</b>                               | 0,49  | 0,50 | 0,53 | 0,50 | 0,45 | 0,50 | 0,55     |
| <b>9</b>                               | 0,57  | 0,49 | 0,65 | 0,48 | 0,51 | 0,50 | 0,23     |

M = Media / SD = Desviación Típica / P = Valor p; \*Significación:  $p < 0,05$

Observando la figura 3, podemos observar como la media de los chicos en los diferentes ítems es mayor que la de las chicas, sólo superior en un ítem.

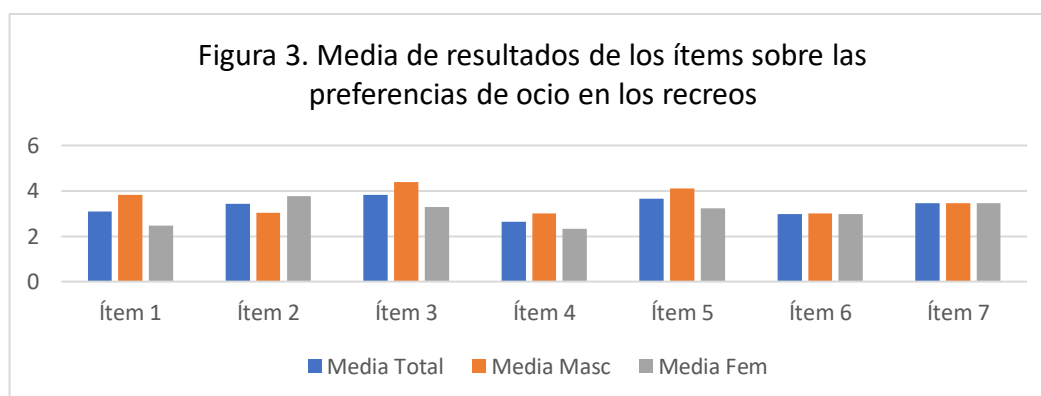


Figura 3. Media de resultados de los ítems sobre las preferencias de ocio en los recreos.

En el único ítem que la media de participación es mayor en las chicas que en los chicos es en el 2 “Durante el tiempo de recreo prefiero andar o sentarme a hablar con mis amigos antes que hacer deporte”. Los otros dos ítems que mantienen unas medias muy parecidas son los ítems 6 “Si se organizaran torneos, preferiría que los equipos fuesen mixtos y equilibrados antes que jugar con mi grupo de amigos”, y 7 “Si se organizaran torneos, preferiría jugar con mis amigos antes que en equipos equilibrados”.

Según la figura 4, analizamos la media de participación en torneos durante su etapa en Primaria, asignando el valor de 1 si participaron y les gustaba jugar en ellos, y de 0 si la respuesta era negativa (No).

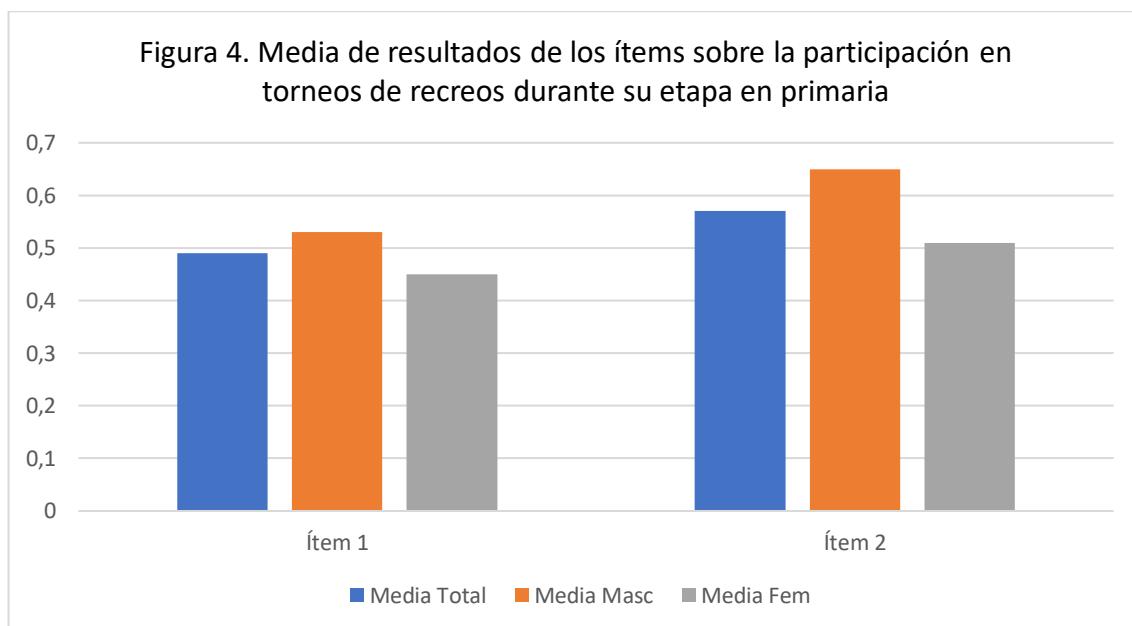


Figura 4. Media de resultados de los ítems sobre la participación en torneos de recreos durante su etapa en primaria.

Se observa una mayor participación y disfrute en dichos torneos en los chicos que en las chicas, siendo la diferencia mayor en el ítem 2 “Me gustaba jugar en los torneos de los recreos en Primaria”.

A continuación, se exponen las relaciones que hay entre las medias de diferentes variables de acuerdo a la estadística inferencial.

En el Ítem 1 “Hago deporte durante el tiempo del recreo”, se observa una clara diferencia a favor de los chicos, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $3,81 \pm ,93$  frente a  $2,48 \pm ,93$ ) ( $p < 0,00001$ ).

En el ítem 2 “Durante el tiempo de recreo prefiero andar o sentarme a hablar con mis amigos antes que hacer deporte”, se verifica la tendencia del ítem anterior, pues la gran diferencia entre chicos y chicas se decanta hacia el género femenino, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $3,03 \pm 1,06$  frente a  $3,78 \pm 1,00$ ) ( $p < 0,003$ ).

En el ítem 3 “En el caso de que el colegio proporcionase los materiales de educación física y espacios cerrados para su uso durante el recreo, haría deporte con mis amigos”, hay un valor alto en ambos sexo, siendo muy alto en los chicos, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $4,40 \pm ,87$  frente a  $3,29 \pm ,99$ ) ( $p < 0,00001$ ).

En el ítem 4 “No hago deporte en el recreo por las condiciones climáticas (lluvia, aire, etc.)”, el valor es mayor en los chicos, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $3,00 \pm 1,04$  frente a  $2,32 \pm ,97$ ) ( $p < 0,007$ ).

En el ítem 5 “Si se organizaran torneos deportivos en los recreos, participaría”, de nuevo los valores son altos en ambos sexos, siendo los resultados estadísticamente significativos ( $4,12 \pm ,97$  frente a  $3,24 \pm 1,09$ ) ( $p < 0,0007$ ).

Los ítems 6 “Si se organizaran torneos, preferiría que los equipos fuesen mixtos y equilibrados antes que jugar con mi grupo de amigos”, ( $3,00 \pm 1,07$  frente a  $2,97 \pm 1,23$ ), y 7 “Si se organizaran torneos, preferiría jugar con mis amigos antes que en equipos equilibrados”, ( $3,46 \pm ,91$  frente a  $3,45 \pm ,93$ ), tienen unos valores semejantes para ambos sexos.

Los ítems 8 “Participé en los torneos de los recreos en Primaria” ( $0,53 \pm ,5$  frente a  $0,45 \pm ,5$ ), y 9 “Me gustaba jugar en los torneos de los recreos en Primaria”, ( $0,65 \pm ,48$  frente a  $0,51 \pm ,5$ ), se encuentran en ambos casos muy cerca de la media.

## 6. Discusión

La mayoría de los alumnos consideran que no son mejores al resto de sus compañeros, aunque perceptivamente, los chicos se consideren mejores jugadores que las chicas. Hernández et al. (2008) afirma que hay disminución progresiva de los valores de autoeficiencia motriz con el incremento de la edad, aumentando significativamente a partir de los doce años las diferencias entre sexos coincidiendo con el abandono de la actividad física.

Aunque los deportes a realizar durante el torneo son de diferente índole con la intención de que cada alumno tenga su momento, bien es cierto que la parte artística no se llegó a realizar por el cierre de escuelas. En muchos casos, los propios alumnos relacionan el supuesto de “mejores capacidades” con correr más o tener más fuerza, pero no con habilidad de lanzar -como en la actividad de lanzamiento de alpargata- o de preparar y realizar un baile. Creemos que habría que cambiar el enfoque de entender mejores capacidades en educación física como únicamente las explosivas de fuerza o velocidad sin incluir otras como resistencia, flexibilidad, coordinación o equilibrio.

Entendemos que los chicos, a pesar de considerar que tienen mejores capacidades que las chicas, también creen que para ser bueno o destacar en el deporte deben esforzarse; por el contrario, podríamos entender que las chicas conocen mejor sus habilidades y, esforzándose en mayor o menor grado, su rendimiento no va a variar tanto que en los chicos. Amador et al. (2013), coincide en que en general, en la evaluación de las habilidades motoras arrojó mejor desempeño en los niños en comparación con las niñas. Por otro lado, distingue



que en la etapa de 6 a 7 años las chicas superan a los chicos en las pruebas de evaluación y que, sin embargo, en la franja de 8 a 13 son los chicos los que superan a las chicas, edad con la que realizamos los torneos y cuestionarios y que se ve reflejado en los resultados.

Podemos comprobar como los propios compañeros apenas felicitan a un jugador en concreto por su participación en el torneo, aunque en ocasiones, aquellos alumnos con más capacidades y que también son conscientes de ello, reciben la valoración externa de sus compañeros, fortaleciendo dichas creencias.

Por el contrario, el resultado en las chicas no es sorprendente y sigue la misma línea de percepción, dada su propia baja percepción motriz. Aún así, chicos y chicas consideran que son válidos para realizar “deporte”, siendo, de largo, los resultados más positivos de la encuesta.

Resumiendo los datos anteriores, podemos determinar que los chicos tienen una mayor competencia motriz percibida, no sólo por sus propias vivencias, sino también por los reconocimientos externos, favoreciendo a que haya una mayor diferencia con las chicas. Por el otro lado, las chicas consideran que tienen menos competencia, pudiendo deberse a que en estas edades las diferencias físicas entre chicos y chicas comienzan a evidenciarse. Dejando a un lado las percepciones motrices comparativas, y como punto positivo del cuestionario, ambos sexos sienten que pueden destacar haciendo deporte, sea el que sea, de forma que se pueda lograr el objetivo final de la educación física, que no es otro que nuestros alumnos realicen actividad física.

En la parte del cuestionario destinada al factor de ansiedad ante errores y el estrés producido por la propia competición, nos apoyamos en la parte teórica de Molina et al. (2014) cuando defiende que, ante una alta presión psicológica, hay mayor número de errores no forzados y menor número de puntos conseguidos.

En cuanto al nerviosismo a la hora de participar en los torneos, podemos determinar que los chicos muestran un menor nerviosismo a la hora de participar y que en las chicas no es un elemento demasiado importante. Sin embargo, el hecho de actuar ante un público, si eleva la sensación de estrés en los alumnos, especialmente en las chicas, quienes prefieren incluso no participar a hacerlo con público. Se podría valorar este hecho relacionándolo con los datos de competencia motriz percibida, puesto que, si este valor es bajo, se podría entender como lógica la idea de no querer exponerse ante un error y ser motivo de las risas de sus compañeros. Por otro lado, reafirmamos el gran dato resultado en considerarse aptos para el deporte, lo que podría decirnos que en muchos casos los alumnos disfrutan de la actividad física y de sus beneficios sin tener que exponerse al resto en competición.

El objetivo de los recreos activos es el disfrute realizando actividad física y favorecer en nuestros alumnos una mayor práctica deportiva; por lo que, en nuestra competición, no sólo se valora ganar sino también la propia derrota o unos valores deportivos. Viendo los resultados, podemos entrever que los propios alumnos le dan poca importancia a los resultados, siendo sorprendente que afecte menos a los chicos que a las chicas, los cuales incluso apenas se preocupan por cometer un error o perder.

También se puede considerar que el error afecta de forma muy parecida a ambos sexos, aunque en este caso prefieran seguir jugando a ser sustituidos. Además, se determina que ganar no es una prioridad y que perder no afecta negativamente a los alumnos, aunque se confirma que sigue pesando más el sentimiento de derrota en chicas que en chicos.

Observamos que los valores de ansiedad ante el error y el estrés son relativamente bajos en ambos sexos. Sorprendentemente, la derrota es un factor que afecta menos a los chicos que a las chicas, puesto que en la observación directa suelen ser los chicos quienes se enfadan más al terminar un partido perdiendo. También podríamos concluir que, debido a su alta percepción motriz, al hecho de ser un torneo amistoso y que los equipos son mixtos obligando a formar equipos con compañeros/as que en otros casos no elegirían (ya sabemos que en estas edades se dividen las clases en chicos y chicas), el género masculino relativice más la derrota que las chicas, quienes tienen mayor miedo a fallar, a exponerse y, por ende, a perder.

Mujica et al. (2018) expone en su estudio que el fomento del Fair Play nos lleva a aprender a distinguir los contextos, separando entre competición y relaciones sociales; aprender a perder lo que conlleva que no siempre se consigue lo que uno quiere; valorar la derrota y reflexionar sobre qué se ha hecho durante el proceso; y valores como generosidad, humildad y convivencia; además de mejorar ante la frustración y la inmadurez emocional.

En el estudio con los alumnos de Secundaria, se observa, de forma regular, una clara diferencia a favor de los chicos a la hora de realizar deporte durante el recreo, al contrario que las chicas, las cuales prefieren andar y hablar tranquilamente con sus semejantes.

Podemos entrever que uno de los motivos por los que no se realiza más actividad física por parte de ambos sexos es debido a la falta de material e instalaciones, puesto que los propios alumnos deben traer el material de casa. En el caso de que se les proporcionase el material, la gran mayoría de chicos realizarían actividad física en el recreo y una amplia mayoría de chicas también cambiarían sus hábitos sedentarios por otros más activos. Acerca de esta voluntad de los alumnos entrevistados, Hernández et al. (2008) afirma que las instituciones, familia, escuela y profesorado de Educación Física deben procurar un ambiente estimulante para que niños y adolescentes sientan la necesidad de realizar actividad física y encuentren facilidades para ello.

Se puede entrever que el motivo por el que no realizan actividad física no se debe a la climatología, por lo que la instalación cerrada no es tanto el problema como lo es la falta del material específico, dado que, si el colegio llevara a cabo iniciativas deportivas, los alumnos estarían dispuestos a participar, dando mayor valor a jugar con sus amigos que a jugar en equipos equilibrados.

Podemos hacer una valoración positiva según los datos recogidos de ambos cuestionarios. Por un lado, observamos como los alumnos de Primaria dan poco valor a la derrota y, por el contrario, la percepción de su competencia motriz es alta, por lo que podemos entender que la participación en los recreos activos supone un aliciente a los propios alumnos, valorando más la diversión

que supone jugar con sus amigos que el propio resultado en sí, hecho que se ve reflejado día a día en el recreo tradicional, valorando el juego como algo lúdico y cuya fin es la propia diversión. Por otro lado, los alumnos de Secundaria, especialmente los chicos, tienen una valoración positiva sobre su participación en los torneos del recreo durante su época en Primaria, lo que nos confirma que los alumnos disfrutaban y disfrutaban de esta actividad.

Pérez (2013) expone tres modelos de deporte, los cuales pueden realizarse en el colegio y que sería aconsejable diferenciar. El primero de ellos es el Deporte de Salud, más individualista y centrado en unas correctas actitudes y prácticas con fines saludables o estéticas, contenidos que se dan dentro de la propia asignatura de Educación Física. El segundo es el Deporte de Competición, participando en competiciones con licencias federativas, buscando un rendimiento y una mejora en una disciplina concreta, más enfocado a las actividades extraescolares que el propio centro pueda ofertar. Y el tercer modelo es el Deporte de Ocio, en el que a los deportistas no les importa el resultado de la competición y lo que se busca es competir con los amigos y realizar deporte por diversión y pasar el tiempo.

Es en este último modelo en el que se enfoca el proyecto de recreos activos, y por lo que los alumnos apostarían, un torneo deportivo, ofertado por el propio centro, controlando el buen funcionamiento del mismo y prestando sus instalaciones y materiales, en el que haya una competición en la que el resultado no sea el factor más importante y en la que se pueda participar formando equipos integrados por amistades y no por niveles, de forma que se reduzcan los miedos al error y a las posibles reprimendas por parte de compañeros más avanzados.

Como vemos, se puede entrever que prefieren deportes de menor expectación pública o competitividad y, a ser posible, jugando con sus amistades, ya que ambos sexos tienen altos índices en cuanto al nerviosismo de realizar actividad en público en la etapa de Primaria, siendo mayor este porcentaje en las chicas. En Secundaria, las chicas concretamente coinciden en que a pesar de disfrutar de su tiempo libre sentadas o andando (3,78), podrían cambiar sus hábitos a otros más activos si se prestan los materiales (3,29) frente a la participación en torneos reglados (3,24); y que si estos torneos son con equipos mixtos su intención es de menor participación (2,97) que, si por el contrario, los torneos son con sus grupos de amigos, ya que el porcentaje se dispara (3,45), lo que confirma el párrafo anterior, en el que el disfrute y el establecimiento de relaciones sociales son lo más valorado para animarse a realizar actividad física.

## 7. Conclusiones

En relación a todo el estudio realizado, podemos concluir que:

- Los chicos en la etapa de Primaria tienen una mayor percepción de competencia motriz que las chicas de la misma etapa.
- Tanto chicos como chicas consideran que tienen buenas capacidades para realizar deporte.
- Las chicas en la etapa de Primaria sufren de un mayor nerviosismo y estrés ante los errores que puedan tener durante el juego, ya que se muestran más intranquilas ante posibles errores y en su pensamiento acerca de si serán capaces de hacerlo bien.
- Cuando se realiza actividad delante de otros compañeros, las chicas se muestran más nerviosas y tienden a cometer más errores que los chicos, los cuáles no sienten tanto estrés.
- Tanto chicos como chicas en la etapa de Primaria dan poco valor a la derrota durante el juego de los torneos, sin embargo, las chicas sienten que padecen más nerviosismo que otros compañeros cuando participan en los torneos.
- Los chicos en la etapa de Secundaria son más activos que las chicas, las cuales tienen a pasear o hablar tranquilamente.
- Tanto chicos como chicas en la etapa de Secundaria realizarían más actividad física si desde el centro se proporcionasen los materiales necesarios.

- Las condiciones climáticas son para ambos sexos un elemento externo que valoran negativamente, pero que no les condiciona en exceso a la hora de realizar actividad física en los recreos.
- Tanto chicos como chicas participarían en torneos de los recreos, siendo la voluntad de participación ligeramente superior en el caso de los varones.

Estas conclusiones nos permiten responder a algunos de los objetivos planteados al inicio del Trabajo Fin de Grado, pues podemos afirmar que los alumnos de Primaria disfrutaban de los recreos activos propuestos, con un bajo índice de estrés ante el fallo y la derrota. También nos permite clarificar los motivos por los que en la etapa de Secundaria se realiza menos actividad física: se prefiere el deporte con los amigos y el colegio debe ofrecer las actividades y los materiales necesarios que animen a los propios alumnos a participar y ejercitarse.



## 8. Limitaciones y prospectivas

En este apartado analizamos limitaciones y futuras investigaciones:

Durante el presente curso 2019-2020 se reanudó la actividad de recreos activos en el colegio para la etapa de Primaria, dado que, en el anterior curso, por diferentes motivos, no pudo llevarse a cabo. Este motivo podría ser una limitación ya que, según la observación directa, al finalizar los primeros partidos en muchos casos se producían riñas, piques y falta de deportividad, aspectos que se fueron reconduciendo con el transcurrir de los torneos y que, por ello, se ve reflejado en las encuestas, evidenciando una falta de importancia sobre la derrota. Para futuros estudios, si el alumnado desde edades tempranas interioriza los torneos como una forma de juego y disfrute más, en el que se valora clasificatoriamente la deportividad y que no se pelea por una nota en las calificaciones ni por un trofeo, podríamos tener unos índices aún menores de estrés y nerviosismo y, por lo tanto, un mayor índice de satisfacción en los resultados de Secundaria cuando se les pregunta por su etapa anterior.

Debido a la situación actual (Pandemia del Coronavirus) que ha obligado a la suspensión de las clases, el torneo de Primaria no ha podido finalizar con las actividades que se tenían programadas, aunque gran parte del mismo ya se había desarrollado. Faltaban por realizar los dos deportes más antagónicos en cuanto a intensidad e interés, como el fútbol y el baile, lo que, tras la participación en los mismos, podría haber provocado un cambio en los resultados. Otra limitación es la falta de cuestionarios contestados en ambas etapas.

Para profundizar en el factor de ansiedad ante el error y las situaciones de estrés, se deberían realizar otros cuestionarios o añadir otro bloque de preguntas incidiendo en si el resultado de los partidos o de los fallos técnico-tácticos ocurridos durante la participación tanto en la asignatura de educación física y/o ante un examen de la propia asignatura, y durante partidos de competiciones federadas que realicen en actividades extraescolares, provocan un aumento en el índice de resultados en dicho bloque de preguntas referentes al estrés. De esta forma, verificaríamos la importancia de participar en torneos lúdicos en los que el alumno disfrute de la propia esencia del juego sin verse tensionado por la necesidad de cumplir un objetivo.

En el cuestionario de Secundaria, vemos una limitación en los ítems 6 y 7, puesto que, aunque se observa que ambos sexos no ven mal ninguna de las dos opciones, no conseguimos verificar la preferencia grupal por uno u otro método, ya que el propio orden de contestación a las preguntas puede subjetivar la elección. Para futuros estudios, se darían las opciones de: prefiero jugar los torneos con equipos mixtos, o prefiero jugar los torneos con mis amigos.

No se ha podido verificar en la práctica el cuestionario de Secundaria. La intención final del trabajo era llevar a cabo un torneo deportivo en esta etapa aplicando la información recogida, pero que, debido a la situación de educación no presencial por la Pandemia del Coronavirus, nos obliga a llevarlo a la práctica en futuros estudios.

Por último, para tener mayores conclusiones entre las opiniones de los recreos activos en Primaria y Secundaria, las preguntas de ambos cuestionarios deberían tener mayor correlación.

## 9. Bibliografía

Abraldes, J.A. y Argudo, F.M. (2008). Utilización del recreo escolar por niños de 4º y 6º de Primaria. *Retos*. 14, 88-91.

Acedo Gracia, F.J. (2009). *Educación Física y recreo. Una propuesta didáctica para ocupar el tiempo de recreo en la educación secundaria*. Madrid. Cultiva.

Amador, E., Gómez, M., y Montealegre, L. (2013). Habilidades Motrices en niños de 6 a 13 años del colegio Meira del Mar de Barranquilla. *Ciencia e Innovación en Salud*. 1(1), 4-10.

American Academy of Pediatrics. (2013). The Crucial Role os Recess in School. *Pediatrics*. 131(1), 183-188.

Beregüí, R. y Garcés de los Fayos, E.J. (2007). Valores en el deporte escolar: Estudio con profesores de Educación Física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 7(2), 90-103.

Castilla, A.B. (2008). Coeducación: pautas para su desarrollo en los centros educativos. *Escuela Abierta*. 11, 49-85.

Castillo, G., Picazo, C.C. y Gil, P. (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Revista Electrónica Educare*. 22(2), 1-22.

Chin, J. y Ludwig, D. (2013). Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el período del recreo en las escuelas. *Rev Panam Salud Publica*. 34(5), 367-374.

Fernández, J.C., Raposo, A., Cenizo, J.M. y Ramírez, J.M. (2009). Los equipamientos y recursos materiales en los patios de recreo de los centros de primaria. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*. 35, 157-174.

García, S. (1995). Sobre el concepto del juego. Ediciones Universidad de Salamanca. 7, 125-132.

García, T. (2018). Recreo libre y recreo dirigido: ventajas y desventajas educativas. *Publicaciones Didácticas*. 96, 6-12.

Gras, P. y Paredes, J. (2015). El recreo ¿sólo para jugar? *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. 36, 18-27.

Gutiérrez, M. y Pilsa, C. (2006). Orientaciones hacia la deportividad de los alumnos de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 86, 86-92.

Guzmán, N., Moral, M., y Torres, G. (2015). Aplicación de recreos activos en Educación Infantil. Propuesta práctica. *EFDeportes.com*. 200.

Hernández, J.L., Velázquez, R., Martínez, M<sup>a</sup>.E., Garoz, I., López, C., y López, A. (2008). Frecuencia de actividad física en niños y adolescentes: relación con su percepción de autoeficacia motriz, la práctica de su entorno social y su satisfacción con la Educación Física. *Infancia y Aprendizaje*. 31(1), 79-92.

Jaramillo, D. (2014). El recreo: huellas del otro en el patio escolar. *Impetus*. 59-63.

Jarret, O. (2002). El recreo en la escuela primaria: ¿qué indica la investigación? *ERIC Digests*. 1-8.

Molina, J., Chorot, P., Valiente, R.M. y Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 14(3), 57-66.

Mujica, F.N., Orellana, N.D., y Toro, G.A. (2018). Fair Play en la derrota deportiva. El razonamiento moral de estudiantes entre 16 y 17 años. *Educación Física y Ciencia*. 20(3), 1-7.

Lamoneda, J. y Huertas, F.J. (2017). Análisis de la práctica deportiva-recreativa a través de un programa de promoción en el recreo en función del sexo en adolescentes españoles. *Retos*. 32, 25-29.

López, A., Camerino, O. y Castañer, M. (2015). Evaluar la motivación en la educación física, una aplicación con AMPET. *Didáctica de la Educación Física*. 47, 55-64.

Martínez Muñoz, L.F. (2002). *Los significados de la motricidad en el recreo como caleidoscopio de la educación del ocio en la escuela* (Tesis Doctoral). Universidad de Valladolid.

Méndez, A. y Pallasá, M. (2018). Disfrute y motivación en un programa de recreos activos. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 134, 55-68.

Pérez, A.M. (2013). *Usos y significados del deporte en la España contemporánea. La amistad en los modelos de práctica deportiva* (Tesis Doctoral). Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.

Pérez, B. (3 de septiembre de 2009). El 35 % de los menores de 8 a 16 años tiene sobrepeso u obesidad. *Elperiodico.com*. (Consultado 07/12/2019). Recuperado de: <https://www.elperiodico.com/es/sanidad/20190903/el-35-de-los-menores-de-8-a-16-anos-tiene-sobrepeso-u-obesidad-7618100>

Pérez, L. y Collazos, T. (2007). *Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas Sedes Pablo Sexto en el municipio de Dosquebradas* (Trabajo de Grado). Universidad Tecnológica de Pereira.

Prieto, M.A. (2011). Actividad Física y Salud. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*. 42.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.3 en línea]. (Consultado 08/12/2019). Recuperado de <https://dle.rae.es>

Rodríguez, A.G. y Arjona, J. (2012). Los recreos activos en Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*. 170.

Ruiz, L.M., Graupera, J.L., Gutiérrez, M. y Nishida, T. (2004). El test AMPET de motivación de logro para el aprendizaje en educación física: desarrollo y análisis factorial de la versión española. *Revista de Educación*. 335, 195-211.

Serra, J.R. (2014). Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca. *Arch Med Deporte*. 31(4), 257-262.

Vera, F., Sánchez, E. y Sánchez, J. (2018). Promoción de la actividad física saludable en el recreo escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 18(72), 655-668.

Vila, F.J. (2010). El recreo: ¿sólo un descanso? *Pedagogía Magna*. 5, 113-118.

Orden ecd/850/2016 de 29 de julio que modifica la orden de 16 de junio de 2014 Currículo Educación Primaria. Parte dispositiva.

QuestionPro. ¿Qué es la pregunta de escala Likert? (Consultado 14/05/2020). Recuperado de <https://www.questionpro.com/blog/es/pregunta-de-escala-likert/>

## 10. Anexos

Anexo 1: Cuestionario sobre la competencia motriz percibida y cómo afrontan la ansiedad ante situaciones de error y estrés durante los torneos.

| Ítems   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Creo que soy mejor que muchos compañeros en el torneo de los recreos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. A menudo, he recibido felicitaciones por ser mejor que otros compañeros en los juegos del recreo.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Pienso que tengo mejores capacidades que otros compañeros.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Hasta ahora, soy bueno/a en los torneos del recreo sin realmente esforzarme.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Otros me dicen que soy un/a deportista completo/a capaz de jugar bien a cualquier actividad de los recreos.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. En el deporte, siempre tengo la sensación de ser superior, de ser mejor que mis compañeros.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Pienso que tengo las cualidades necesarias para ser bueno haciendo deporte.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. A menudo, me pongo nervioso/a y mi rendimiento baja cuando tengo que hacer los deportes del torneo de los recreos.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Antes de jugar el torneo de los recreos, estoy intranquilo/a por el recuerdo de mis errores.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Me pongo nervioso/a y no puedo actuar como me gustaría en los partidos del recreo.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Estoy más preocupado/a en pensar que no lo voy a hacer bien que en pensar si lo conseguiré.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Cuando tengo que actuar ante muchos compañeros de la clase, hago peor las cosas de lo que acostumbro.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Me preocupa a menudo la derrota antes de un juego o partido.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Cuando estoy delante de los compañeros en el torneo, me pongo nervioso/a y hago las cosas peor de lo que soy capaz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. A menudo, me pongo nervioso/a cuando practico los ejercicios en público.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. No quiero participar en los torneos del recreo porque tengo miedo a cometer un error o perder.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Cuando practico en los torneos del recreo, suelo ponerme más nervioso/a que otros compañeros.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Aunque sólo cometa un error durante el juego, deseo que venga otro compañero a sustituirme.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Cuando hay público, me pongo tenso/a y no puedo actuar como habitualmente lo hago.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Cuando participo en el torneo, a veces deseo escapar de allí porque tengo miedo de perder.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Cuando llega la hora de participar en el torneo del recreo, dudo porque temo cometer errores.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Totalmente en desacuerdo. / 2. En desacuerdo. / 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.

4. De acuerdo. / 5. Totalmente de acuerdo.



Anexo 2: Cuestionario sobre preferencias lúdicas a realizar durante los recreos, y posible participación en actividades físicas si el centro favorece dicho comportamiento permitiendo el uso de las instalaciones interiores y materiales.

| Ítems parte 1   | 1  | 2 | 3  | 4 | 5 |
|---|----|---|----|---|---|
| 1. Hago deporte durante el tiempo del recreo.   | 1  | 2 | 3  | 4 | 5 |
| 2. Durante el tiempo de recreo prefiero andar o sentarme a hablar con mis amigos antes que hacer deporte.   | 1  | 2 | 3  | 4 | 5 |
| 3. En el caso de que el colegio proporcionase los materiales de educación física y espacios cerrados para su uso durante el recreo, haría deporte con mis amigos. | 1  | 2 | 3  | 4 | 5 |
| 4. No hago deporte en el recreo por las condiciones climáticas (lluvia, aire, etc.).  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5 |
| 5. Si se organizaran torneos deportivos en los recreos, participaría.   | 1  | 2 | 3  | 4 | 5 |
| 6. Si se organizaran torneos, preferiría que los equipos fuesen mixtos y equilibrados antes que jugar con mi grupo de amigos.                                     | 1  | 2 | 3  | 4 | 5 |
| 7. Si se organizaran torneos, preferiría jugar con mis amigos antes que en equipos equilibrados.  | 1  | 2 | 3  | 4 | 5 |
| Ítems parte 2   | Sí |   | No |   |   |
| 8. Participé en los torneos de los recreos en Primaria.   | Sí |   | No |   |   |
| 9. Me gustaba jugar en los torneos de los recreos en Primaria.  | Sí |   | No |   |   |

1. Totalmente en desacuerdo. / 2. En desacuerdo. / 3. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.

4. De acuerdo. / 5. Totalmente de acuerdo.

Anexo 3: Reglamento del torneo deportivo en los recreos de Primaria.

### **Playground Competition**

Desde el Colegio Internacional Ánfora se quiere dar un impulso a los recreos, tiempo de descanso, disfrute e interacción entre los niños.

El colegio quiere ofrecer a sus alumnos la posibilidad de realizar actividad deportiva dirigida durante el tiempo de recreo y es por ello que se crea la actividad de Playground Competition, una competición deportiva en los que se engloba a los cursos de 2º y 3º ciclo.

Las normas son fáciles de entender y llevar a cabo por los alumnos:

- Los equipos deben estar formados por 6 integrantes, siendo la relación de género 4 a 2 ó 3 a 3 los integrantes masculinos y femeninos, favoreciendo la coeducación.
- Cada día se disputa un partido entre dos equipos del mismo ciclo, recibiendo 3 puntos el equipo ganador, 1 punto el equipo perdedor, y 2 puntos en caso de empate, favoreciendo el esfuerzo.
- Al finalizar el partido, si todos los integrantes de cada equipo se saludan, consiguen 1 punto extra, favoreciendo el respeto.
- Cada partido es arbitrado por un equipo de la competición que no juegue ese día, y otro equipo no participante en dicho día, será el encargado del material. En caso de hacer bien su rol, cada equipo suma 1 punto a su casillero, favoreciendo la responsabilidad y la neutralidad.

- Cada equipo debe elegir su nombre y el logo o escudo, favoreciendo la cooperación.

Los partidos se disputarán los siguientes días:

- Lunes: 5º y 6º
- Martes: 3º y 4º
- Miércoles: 5º y 6º
- Jueves: 4º

Los partidos deben jugarse con zapatillas de deporte. En caso de que todos los integrantes del equipo se pongan de acuerdo, pueden elaborarse camisetas propias, pudiendo jugar con ellas.



Anexo 4: Clasificación del torneo.

A día de paralización de la educación presencial en los colegios.

Equipos:

- **NoSé Club:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (6º)
- **Los Potato:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (6º)
- **Sinsontes:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (6º)
- **Los Destruktores:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (6º)
- **Los Wolfs:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (5º)
- **Los Reales:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (5º)
- **Los Animalísimos:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (5º)
- **The Losers Ganadores:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (5º)
  
- **Megalodones:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (4º)
- **Los 6 Mosqueteros:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (4º)
- **SixTeam:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (4º)
- **Los 8 Fantásticos:** Participante 1, P 2, P 3, P 4, P 5, P 6 (3º)

| Equipo                  | Jugados | Ganados | Empatados | Perdidos | Material | Respeto | Total |
|-------------------------|---------|---------|-----------|----------|----------|---------|-------|
| <b>Quinto y Sexto</b>   |         |         |           |          |          |         |       |
| Sinsontes               | 5       | 5       | 0         | 0        | 1        | 5       | 21    |
| Potatos                 | 5       | 4       | 0         | 1        | 3        | 4       | 20    |
| Wolfs                   | 5       | 3       | 0         | 1        | 1        | 5       | 19    |
| NoSé C                  | 5       | 3       | 0         | 2        | 2        | 5       | 18    |
| Reales                  | 5       | 1       | 1         | 3        | 1        | 5       | 16    |
| Destrukt                | 5       | 2       | 0         | 3        | 1        | 5       | 15    |
| Losers                  | 5       | 0       | 1         | 4        | 1        | 5       | 12    |
| Animalísi               | 5       | 0       | 0         | 5        | 1        | 4       | 10    |
| <b>Tercero y Cuarto</b> |         |         |           |          |          |         |       |
| 6 Mosq                  | 5       | 5       | 0         | 0        | 3        | 6       | 23    |
| Six Team                | 5       | 2       | 0         | 3        | 2        | 4       | 15    |
| Megalod                 | 5       | 2       | 0         | 3        | 1        | 3       | 13    |
| 8 Fantast               | 5       | 1       | 0         | 4        | 1        | 4       | 12    |

| Fecha                          | Equipo Local   | Equipo Visitante     | Árbitros / Organizadores | Resultado         |
|--------------------------------|--|----------------------|--------------------------|-------------------|
| <b>Escudo del equipo</b>       |  |                      |                          |                   |
| Marzo<br>Límite: 31 de octubre | Se sumarán dos puntos extra al equipo que presente el escudo de su equipo en formato digital.<br>Se sumará un punto extra al equipo que presente el escudo de su equipo pintado a lápiz. |                      |                          |                   |
| <b>Floorball</b>               |  |                      |                          |                   |
| 12/11/2019 M                   | Megalodones  | Los 8 Fantásticos    | Los 6 Mosqueteros        | 1-0 + 0 p y 1 p   |
| 13/11/2019 X                   | NoSé Club  | Los Potatos          | Los Reales               | SUSPENDIDO        |
| 14/11/2019 J                   | Los 6 Mosqueteros  | Six Team             | Megalodones              | SUSPENDIDO        |
| 18/11/2019 L                   | Sinsontes  | Los Wolfs            | Six Team                 | 2-1 + 1 p y 1 p   |
| 19/11/2019 M Aplazados         | Los 6 Mosqueteros  | Six Team             | Megalodones              | 4-0 + 1 p y 0 p   |
| 20/11/2019 X                   | Los Reales   | Los Animalísimos     | Los Potatos              | 1-0 + 1 p y 0 p   |
| 25/11/2019 L                   | The Losers Ganadores   | Los Destruyores      | NoSé Club                | 1-2 + 1 p y 1 p   |
| 26/11/2019 M Aplazados         | NoSé Club  | Los Potatos          | Los Reales               | 0-1 + 1 p y 1 p   |
| <b>Colpbol</b>                 |  |                      |                          |                   |
| 27/11/2019 X                   | NoSé Club  | Sinsontes            | Los 8 Fantásticos        | SUSPENDIDO        |
| 02/12/2019 L                   | Los Wolfs  | Los Animalísimos     | Sinsontes                | 2-0 + 1 p y 1 p   |
| 03/12/2019 M                   | Los 6 Mosqueteros  | Megalodones          | Los Wolfs                | 3-0 + 1 p y 1 p   |
| 04/12/2019 X                   | Los Destruyores  | Los Potatos          | Los Animalísimos         | 2-1 + 1 p y 0 p   |
| 10/12/2019 M                   | Los 8 Fantásticos  | Six Team             | The Losers Ganadores     | SUSPENDIDO        |
| 11/12/2019 X                   | The Losers Ganadores   | Los Reales           | Los Destruyores          | 0-0 + 1 p y 1 p   |
| 16/12/2019 L Aplazado          | NoSé Club  | Sinsontes            | Los 8 Fantásticos        | 0-5 + 1 p y 1 p   |
| 17/12/2019 M Aplazado          | Los 8 Fantásticos  | Six Team             | The Losers Ganadores     | 2-0 + 1 p y 1 p   |
| <b>Tchoukball</b>              |  |                      |                          |                   |
| 08/01/2020 X                   | NoSé Club  | Los Animalísimos     | Los 6 Mosqueteros        | 15-10 + 1 p y 1 p |
| 09/01/2020 J                   | Megalodones  | Six Team             | Los Reales               | 13-12 + 0 p y 1 p |
| 13/01/2020 L                   | Los Potatos  | The Losers Ganadores | Megalodones              | 13-6 + 1 p y 1 p  |
| 14/01/2020 M                   | Los 8 Fantásticos  | Los 6 Mosqueteros    | Los Potatos              | 5-9 + 0 p y 1 p   |
| 15/01/2020 X                   | Sinsontes  | Los Destruyores      | NoSé Club                | 12-8 + 1 p y 1 p  |
| 20/01/2020 L                   | Los Wolfs  | Los Reales           | Six Team                 | 14-8 + 1 p y 1 p  |

| <b>Baloncesto</b>  |                            |                             |                      |                   |
|--|----------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------|
| 10/02/2020 L   | Nosé Club                  | Los Destruyores             | Los Wolfs            | 15-25 + 0 p y 0 p |
| 10/02/2020 L   | Los Potatos                | Sinsontes                   | Los 8 Fantásticos    | 22-20 + 1 p y 1 p |
| 11/02/2020 M   | Los 8 Fantásticos          | Megalodones                 | The Losers Ganadores | 0-13 + 1 p y 1 p  |
| 11/02/2020 M   | Los 6 Mosqueteros          | Six Team                    | Los Animalísimos     | 23-0 + 1 p y 1 p  |
| 12/02/2020 X   | Los Wolfs                  | The Losers Ganadores        | Sinsontes            | 15-0 + 1 p y 1 p  |
| 12/02/2020 X   | Los Reales                 | Los Animalísimos            | Los Destruyores      | 5-13 + 1 p y 1 p  |
| <b>Juegos Tradicionales – 3 Pruebas (Lanzamiento de alpargata, tiro de sogas, carrera de sacos)</b>    |                            |                             |                      |                   |
| 17/02/2020 L   | Nosé Club                  | Los Reales                  | Los 6 Mosqueteros    | 2-1 + 1 p y 1 p   |
| 17/02/2020 L   | Los Potatos                | Los Animalísimos            | Six Team             | 3-0 + 1 p y 1 p   |
| 18/02/2020 M   | Los 6 Mosqueteros          | Megalodones                 | Los Reales           | 2-1 + 1 p y 1 p   |
| 18/02/2020 M   | Los 8 Fantásticos          | Six Team                    | Los Potatos          | 1-2 + 1 p y 1 p   |
| 19/02/2020 X   | The Losers Ganadores       | Sinsontes                   | NoSé Club            | 0-3 + 1 p y 1 p   |
| 19/02/2020 X   | Los Wolfs                  | Los Destruyores             | Megalodones          | 2-1 + 1 p y 1 p   |
| <b>Fútbol</b>  |                            |                             |                      |                   |
| 14/04/2020 M   | Megalodones                | Six Team                    | Los Wolfs            |                   |
| 15/04/2020 X   | Los Potatos                | Los Reales                  | Los 8 Fantásticos    |                   |
| 16/04/2020 J   | Sinsontes                  | Los Animalísimos            | The Losers Ganadores |                   |
| 20/04/2020 L   | The Losers Ganadores       | Los Destruyores             | Los Animalísimos     |                   |
| 21/04/2020 M   | Los 8 Fantásticos          | Los 6 Mosqueteros           | Sinsontes            |                   |
| 22/04/2020 X   | Nosé Club                  | Los Wolfs                   | Los Destruyores      |                   |
| <b>Baile – 10 puntos al ganador, 7 al segundo, 5 al tercero, 3 al cuarto, 2 al quinto y 1 al sexto</b> |                            |                             |                      |                   |
| PREPARACIÓN  | 04/05/2020 L               | 05/05/2020 M                | 06/06/2020 X         | 07/06/2020 J      |
| BAILE – EXHIBICIÓN   | 12/05/2020 M 3-4º Primaria | 13/05/2020 X 5º-6º Primaria |                      |                   |