



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

La importancia de las intervenciones educativas para la mejora de los niveles de actividad física en adolescentes: análisis de un programa recreos activos y propuestas de mejora

The importance of educative interventions to improve the physical activity levels in teenagers: analysis and proposal for improving of an active recess program

Autor

María Vallespí Calvo

Director/es

Marta Rapún López

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Año 2019-2020

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Justificación.....	4
3. Marco teórico.....	5
3.1 Los niveles de actividad física, consecuencias y métodos de valoración.....	5
3.2. La importancia de la educación física y los recreos a la hora de contribuir en los niveles de actividad física.....	7
3.3. Patrones actitudinales en el tiempo de recreo.....	9
3.4. Diferentes proyectos de recreos activos.....	11
4. Contextualización y análisis del caso: análisis de la influencia de los recreos activos en un centro de secundaria.....	15
4.1. El centro y el desarrollo de los recreos.....	15
4.2. Análisis del caso.....	16
4.2.1. Objetivos de la investigación.....	16
4.2.2. Metodología utilizada para el análisis: instrumentos y procedimiento.....	17
4.2.3. Resultados y discusión.....	17
4.3. Propuesta de mejora de los recreos activos.....	23
5. Vinculación y aportaciones de las asignaturas del máster.....	28
6. Reflexiones y conclusiones.....	32
Bibliografía.....	34
Anexos.....	40

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo trata de un Trabajo Fin de Máster (TFM) mediante el cual se pretende realizar una reflexión crítica sobre un proyecto de recreos activos, reflejando todos los aprendizajes obtenidos a lo largo del Máster en Profesorado con especialidad en Educación Física, realizado en la Universidad de Zaragoza.

El TFM se integra dentro de la modalidad A referido a un análisis crítico acerca de un caso real en un centro de Educación Secundaria. En este se lleva a cabo un programa de recreos activos con el objetivo de que los alumnos realicen actividad física durante esta franja horaria para favorecer el disfrute y crear experiencias positivas con el fin de que adquieran hábitos de actividad física para realizar en su tiempo libre. En primer lugar, se lleva a cabo una revisión bibliográfica donde se refleja la situación actual de los adolescentes respecto a los bajos niveles de actividad física, los diferentes tipos de proyectos sobre recreos activos y donde se destaca la importancia de intervenir a nivel de centro para contribuir a la mejora de estos. Seguidamente, se procede al análisis del caso en concreto, para observar la capacidad de influencia y satisfacción que supone para los alumnos la participación en actividades que mejoren sus hábitos saludables, en este caso, en el contexto de los recreos activos.

2. JUSTIFICACIÓN

Los bajos niveles de actividad física son un problema a nivel mundial. Desde los centros educativos tenemos la oportunidad de intervenir y brindar oportunidades a los alumnos para la práctica deportiva, aconsejarles y enseñarles cómo pueden ser autónomos en un futuro. Desde la asignatura de Educación Física debemos poner especial atención en estos aspectos para conseguir una población sana.

Como nos mencionarán varios autores en el marco teórico que viene a continuación, el sistema educativo español cuenta con pocas horas de Educación Física y pocos minutos dentro de esta, están dedicados a la propia actividad. Por ello se hace imprescindible la intervención en otros ámbitos y franjas horarias como es el recreo, el cual constituye muchos minutos al final de la semana. La implementación de un proyecto de estas características no solo implica mejorar las capacidades físicas de los alumnos, si no que se favorecen las relaciones sociales, un factor imprescindible en la etapa adolescente, además de favorecer la autonomía de los alumnos ya que estos son los que organizan las actividades de los recreos.

Con este trabajo se busca analizar de la influencia de estos factores en los alumnos y en medir el nivel de satisfacción, dándoles opción a realizar nuevas propuestas para cursos próximos, teniendo en cuenta posibles aspectos a mejorar o la posibilidad de incluir otras actividades dentro de los recreos. De esta manera, se pretende tener una primera toma de contacto con un centro educativo y con un proyecto que se ha desarrollado de manera real, viendo cuales pueden ser los puntos fuertes y débiles, tomando así referencias para una futura puesta en práctica de un programa de estas características.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Los niveles de actividad física, consecuencias y métodos de valoración

Si hablamos de actividad física, instituciones como la OMS (2010) y la OCDE (2012) coinciden en que los niños y adolescentes no cumplen los niveles recomendados, mostrando como la actividad física disminuye en el periodo de adolescencia en gran parte de los países del continente europeo.

Esto deriva en el aumento de enfermedades relacionadas con la falta de actividad como pueden ser la obesidad, las de tipo cardiovascular o diabetes tipo II, entre las más destacadas (Oviedo et al., 2013). Una de las más preocupantes en nuestro país son la obesidad y el sobrepeso obteniendo uno de los mayores valores en Europa según International Obesity Task Force (2007) mencionado por Laguna, Lara y Aznar (2011), con un 13,9% de la población entre 2 y 24 años obesa y un 12,4% con sobrepeso. Además, Ortega et al. (2005) realiza un estudio en el que estima que el riesgo de los jóvenes de padecer en un futuro enfermedades cardiovasculares será de un 20%. La inactividad física está relacionada con estos valores, siendo uno de los factores principales por el que nos encontramos con este tipo de enfermedades.

Diversos autores corroboran los bajos niveles de actividad mediante la utilización de diferentes metodologías, aplicándolas tanto dentro como fuera del entorno escolar, justificando así la necesidad de intervenciones en el ámbito educativo. El instrumento considerado más objetivo y al que más se recurre, es el acelerómetro, permitiendo comprobar si se cumplen las recomendaciones y si se relacionan con los comportamientos sedentarios de los jóvenes (Abarca, Zaragoza, Generelo y Julián, 2010; Martínez, Aznar y Contreras, 2015; Oviedo et al., 2013). Otros como Serra (2014), utilizan cuestionarios verificados para calcular la actividad que realiza la muestra traducida en METS.

Todas estas investigaciones nos llevan a dos conclusiones principales. En primer lugar, se corrobora que los niños y jóvenes están lejos de cumplir con las recomendaciones de actividad física reflejado en estudios como los de Martínez et al. (2015) donde se indica que sólo el 35% de niños y 6,25% de las niñas cumplían con los 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa diarios. Las diferencias de género en este aspecto van a ser significativas como vemos reflejadas en algunos estudios donde

las chicas (14,84%) cumplen en menor medida las recomendaciones que los chicos (45,5%) (Oviedo et al., 2013), al igual que encontramos mayor gasto calórico en chicos que en chicas a la vez que este disminuye conforme los sujetos avanzan en edad (Serra, 2014). Del mismo modo, Macías y Moya (2002) detectaron mediante una encuesta que las chicas tenían menor interés e intencionalidad de practicar deporte respecto a los chicos.

En segundo lugar, se comprueban la importancia del ámbito educativo a la hora de influir en estos niveles de actividad física (Frago et al., 2017) y, sobretodo, en las chicas cuyos valores de actividad aumentan en horario escolar (Laguna et al., 2011), siendo mayor la actividad que realizan por las mañanas que por las tardes (Martínez et al., 2015). Oviedo et al. (2013) indica como los valores de actividad física son mayores durante la semana que en el fin de semana, a pesar de que Laguna et al. (2011) encuentren también resultados positivos en este periodo debido a que se dispone de mayor tiempo libre.

Debido a estos resultados cobra especial importancia intervenir desde el ámbito educativo para la mejora de los hábitos saludables y de los niveles actividad física de los niños y adolescentes, ya que estos pasan la mayor parte del tiempo en el centro de estudios correspondiente (Escalante, García-Hermoso, Backx y Saavedra, 2014). Una opción que se propone desde las diferentes instituciones son la implantación de proyectos de innovación, como pueden ser las Escuelas Promotoras de Salud, apoyadas por la OMS (1997) mencionada por McNamara, Colley y Franklin (2017), la cual cree en la importancia de expandir el currículo y proporcionar diferentes oportunidades para favorecer estilos de vida saludables. Las otras opciones hacen referencia a la necesidad del aumento de las horas de Educación Física en el ámbito escolar y la influencia del tiempo del recreo en los valores de actividad física, temas que se abordarán más adelante.

La actividad física, por lo tanto, se convierte en algo esencial para el desarrollo de una vida saludable. La infancia y la adolescencia serán periodos clave para influir en el comportamiento futuro, evitando problemas graves de salud en los jóvenes (Oviedo et al., 2013).

3.2. La importancia de la educación física y los recreos a la hora de contribuir en los niveles de actividad física

Teniendo en cuenta los resultados mostrados anteriormente, se precisa necesario crear estrategias y actuaciones en el entorno escolar para mejorar los estilos de vida saludables entre el alumnado e incidir en otros aspectos como las necesidades psicológicas básicas (López, 2019). Desde la asignatura de Educación Física y de los momentos de descanso entre las horas lectivas como el recreo, se puede realizar esta función (Escalante et al., 2014).

En primer lugar, si nos referimos a la asignatura de Educación Física, en el currículo dedica un bloque específico a la “Gestión de vida activa y valores” (ORDEN 489/2016), con contenidos específicos dirigidos hacia los aspectos fisiológicos de la práctica de actividad física, hábitos posturales, alimenticios e higiénicos, entre otros. Por lo tanto, la asignatura supone un marco ideal para la promoción de la actividad física y su puesta en práctica, contribuyendo a mantener o mejorar el estado físico de los alumnos. Sin embargo, la carga lectiva dedicada a esta materia resulta insuficiente para abordar las recomendaciones en cuanto al ejercicio semanal a realizar (López, 2019). Además, se ha estudiado que en las propias clases de Educación Física el tiempo efectivo dedicado a la práctica activa no alcanza el 50% del tiempo de clase (Hernández, del Campo, Martínez y Moya, 2010; Retamal, Delgado, Espinoza y Jerez, 2019). Ardoy et al. (2012) comprueba mediante la implantación del programa EDUFIT orientado a mejorar la forma física de los alumnos de ESO, que el aumento de las sesiones semanales de Educación Física mejora los niveles de condición física. Oviedo et al. (2013), también nombran la importancia que tendría aumentar la carga lectiva de la asignatura, ya que los resultados de su estudio mostraron como los alumnos en esta hora, es cuando alcanzan mayores minutos de actividad física moderada-vigorosa durante la semana.

En segundo lugar, y comprobando que la asignatura no es suficiente a la hora de conseguir los niveles adecuados de actividad física, es necesario encontrar otros horarios dentro del tiempo lectivo disponibles para mejorar estos. Encontramos una buena opción en los recreos, lo que supone 30 minutos diarios, según indica el sistema educativo español, y un total de 2 horas y media a la semana, siendo una gran franja donde poder aumentar los niveles de actividad física (Martínez et al., 2015).

McNamara, Vaantaja, Dunseith y Franklin (2015) nos hablan de los descansos activos como favorecedores de beneficios relacionados con la salud, además de distraer a los alumnos del consumo de drogas o de provocar conflictos en este tiempo libre que disponen. Consideran la importancia de favorecer la diversidad de oportunidades de práctica a nivel motor y de integración de todo el alumnado, ya que en este se pueden observar situaciones de bullying, marginación y dominio de los espacios según edad y género, restringiendo la participación a alumnos con mayores problemas relacionales (Rodríguez y García, 2009). Además, el recreo constituye una liberación del estrés académico que se produce durante la jornada escolar y es un periodo en que se destaca una gran sociabilización entre los alumnos (McNamara et al., 2015). Este carácter sociabilizador resulta de gran importancia a la hora de crear una convivencia adecuada en el centro (García y Nogales, 2018).

Por ello es importante la reestructuración del recreo, para que todos tengan las mismas oportunidades de estar activos a nivel motor (Frago et al., 2017), aunque García et al. (2018) y McNamara et al. (2015) también destacan la importancia de que no siempre debe haber un recreo organizado para permitir el juego libre y espontáneo, a pesar de la necesidad de proporcionar equipamiento, espacios e instalaciones necesarios para la posibilidad de diferentes prácticas o actividades deportivas.

Mediante los recreos debemos conseguir crear hábitos e incrementar la práctica de actividad física, ajustando las actividades a sus intereses y motivaciones, creando experiencias positivas permitiendo de esta manera el disfrute de los alumnos (Nogués, 2010). De este modo ayudaremos al alumnado a combatir los riesgos que conlleva la inactividad física (Ros y Caparrós, 2016).

Al mismo tiempo que muchos autores apoyan el incremento de las horas de Educación Física, ven adecuado aumentar el tiempo de recreo ya que este supone parte del tiempo dedicado a la realización de actividad física y, al dinamizarlos, se pueden cumplir valores de hasta el 50% de actividad física moderada-vigorosa en los alumnos (Stratton y Mullan, 2005). Incluso las chicas abandonan sus comportamientos sedentarios para participar en las diferentes actividades programadas como demuestra el estudio de Castillo-Rodríguez, Picazo y Gil-Madrona (2018).

Para que estos proyectos de dinamización de los recreos salgan adelante, es necesaria la colaboración de una gran parte de la comunidad educativa. El Departamento de Educación Física se encarga de coordinar y dirigir estos, siendo fundamental a su vez, la implicación del alumnado y otros profesores que ayuden al control y organización de las diferentes actividades (Burción, 2015; Castillo-Rodríguez et al, 2018; García et al, 2018; McNamara et al, 2015; McNamara et al., 2017; Nogués, 2010; y Ros et al, 2016)

3.3. Patrones actitudinales en el tiempo de recreo

Los recreos ocupan una pequeña parte de la jornada escolar, pero si los valoramos de manera que pueden influir en mejorar los niveles de actividad física de los alumnos y mejorar la convivencia del centro, supone un periodo de tiempo fundamental a tener en cuenta.

En este tiempo de descanso entre clases se pueden observar muchos comportamientos de los alumnos, los que han dado pie a gran cantidad de estudios para comprobar de qué manera influye en tiempo del recreo en el desarrollo físico y social de los jóvenes. Massey, Ku y Stellino (2018) y Rodríguez et al. (2009) observan que el recreo es un espacio conflictivo donde nos podemos encontrar con situaciones de prejuicio, bullying o jerarquía de géneros. Es importante que durante el tiempo de recreo, se intenten reducir estos comportamientos, diseñándolos de manera que se ofrezcan oportunidades de participación a todo el alumnado. Para ello, McNamara et al. (2015), destaca que hay que educar a los jóvenes en la prevención de conflictos, para que ellos sepan cómo actuar cuando se den, favoreciendo la mejora de las relaciones sociales y el respeto entre compañeros. Al crear recreos dirigidos, se llega a reducir el número de conflictos debido a que hay una mayor supervisión de las actividades y a que estas no se enfocan tanto hacia la competición, si no que intentan tener un mayor carácter cooperativo (García et al., 2018).

Otro aspectos que destacan los autores es la distribución de los espacios que, por lo general, tienen una distribución tradicional en la que las pistas de fútbol y baloncesto dominan la mayoría del patio, siendo de este modo un espacio inductor ya que provoca que se den determinadas conductas y se reduzcan la espontaneidad y la práctica de otras

actividades (Cantó y Ruiz, 2005; Bonnemaïson y Trigueros, 2005). Además, los niños y los alumnos de cursos mayores son los que suelen ocupar estos espacios de mayor privilegio participando en actividades organizadas, mientras que las niñas suelen ocupar espacios más reducidos situados en las periferias de las pistas deportivas realizando actividades de menor compromiso motor (Blatchford, Baines y Pellegrini, 2003; Massey et al., 2018; Rodríguez et al., 2009). Un estudio de Blatchford et al. (2003) encontró que los chicos consideran el recreo como un tiempo para dedicar a actividades deportivas, mientras que las chicas lo consideran como un momento de sociabilización, las cuales conforme avanzan en edad van reduciendo su actividad y pasan a dedicarse a realizar actividades totalmente pasivas como hablar (Serra, 2014).

Por lo tanto, para favorecer que todos los alumnos tengan la mismas oportunidades a la hora de realizar actividad física en el patio del recreo, debemos intervenir en el o realizar algunas acciones como puede ser la modificación de los espacios y las marcas del recreo para incentivar otro tipo de prácticas (Cantó et al., 2005; Massey et al., 2018). Además se pueden habilitar otras zonas no utilizadas habitualmente como puede ser el pabellón o el gimnasio que favorecerán la práctica cuando las condiciones meteorológicas no sean favorables (Pallasá y Méndez-Giménez, 2016; Serra, 2014). La rotación de las zonas del patio y la variabilidad en la propuesta de actividades favorecerá la práctica y seguirá manteniendo la novedad, llamando así la atención de los alumnos (Castillo-Rodríguez et al., 2018). También se ha de tener en cuenta la necesidad de proporcionar los materiales que favorezcan las diferentes prácticas (Blatchford et al, 2003) y actividades que incluyan a todo el alumnado, que rompan los estereotipos de género e incluyan a los alumnos con diferentes capacidades (Serra, 2014).

Del mismo modo, la satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas y el diseño de los recreos entorno a estas serán claves para aumentar la participación de los alumnos y contribuir al aumento de los niveles de actividad física. Para ello se le puede proporcionar autonomía al alumnado en la participación en los recreos a nivel organizativo y del diseño de estos (Ros et al., 2016), incluso proponer variedad de actividades que tengan en cuenta las diferentes capacidades de los alumnos para que se sientan más competentes (Serra, 2014). Por último, se deberán favorecer las relaciones sociales ya que esta franja horaria se considera un momento de sociabilización donde

los alumnos consideran importante formar amistades y ser aceptados por sus compañeros (McNamara et al, 2015).

Teniendo en cuenta todos los factores comentados anteriormente favoreceremos la motivación del alumnado, proporcionando variedad de oportunidades para que todos puedan ser físicamente activos y estén protegidos ante posibles conflictos y temas de exclusión.

3.4. Diferentes proyectos de recreos activos

A la hora de encontrar proyectos de dinamización de los recreos encontramos más bibliografía referida al contexto de Educación Primaria, aunque muchas ideas de estos recreos se pueden aplicar al contexto Educación Secundaria.

La mayoría de proyectos se desarrollan desde el área de Educación Física, ya que las horas lectivas dedicadas a la asignatura se consideran escasas para cumplir los objetivos destinados a la mejora de los hábitos saludables. Por ello es importante desarrollar iniciativas en otras franjas horarias dentro del horario lectivo para conseguir estos objetivos y complementar el currículo (López, 2019; Nogués, 2010). Para que estos proyectos salgan adelante se necesita la colaboración del claustro de profesores e incluso de otros miembros de la comunidad educativa e incluso colaboración de agentes externos al colegio como ayuntamientos o universidades (Ros et al, 2016; McNamara et al, 2015).

Los objetivos principales que encontramos en los diferentes proyectos encontrados mediante la revisión bibliográfica y que se quieren lograr mediante su implantación se resumen en 5 principales:

- Contribuir al aumento de los niveles de actividad física y la mejora de la salud de los alumnos (Castillo- Rodriguez et al., 2018; López, 2019; Méndez et al., 2018; Nogués, 2010; Pallasá et al., 2016; Pérez, 2019; Ros et al., 2016).
- Aumentar y mejorar de las relaciones sociales entre compañeros para favorecer la convivencia del centro escolar (García et al., 2018; McNamara et al., 2015; Méndez y Pallasá, 2018; Navarro, 2018; Pérez, 2019; Ros et al., 2016).

- Proporcionar estrategias para la resolución de conflictos entre iguales (D'Angelo, 2017; McNamara et al., 2015).
- Mejorar la autonomía del alumnado para que pueda desarrollar sus propias actividades en el tiempo libre, dentro y fuera del horario escolar (Castillo-Rodríguez et al., 2018; Méndez et al., 2018; Navarro, 2018; Nogués, 2010; Pérez, 2019; Ros et al., 2016).
- Favorecer la inclusión de los Alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (Cruz, Padilla y Guerrero, 2019; D'Angelo, 2017; García et al., 2018; Navarro, 2018).

Para que estos objetivos se cumplan, en primer lugar, los recreos han sido coordinados desde el área de Educación Física como hemos mencionado anteriormente, pero ha necesitado el apoyo de los miembros de la comunidad educativa, teniendo especialmente en cuenta las preferencias de alumnado en cuanto a los actividades que quieren practicar para que les resulte más motivante la participación en los recreos (Castillo-Rodríguez et al., 2018; D'Angelo, 2017; García et al., 2018). Los propios alumnos también han sido participes de la organización de las actividades, su dirección, el control del material y los arbitrajes, favoreciendo de este modo la autonomía (López, 2019; Nogués, 2010; Ros et al., 2016).

En segundo lugar, ha sido necesario la habilitación de espacios cubiertos para el desarrollo de las actividades cuando las condiciones meteorológicas no fueran favorables, pintar áreas de juegos que favorecieran la realización de otras actividades menos convencionales, incluir rotaciones de los espacios y proporcionar materiales a los alumnos para favorecer la práctica deportiva (Castillo- Rodríguez et al., 2018; López, 2019; McNamara et al., 2015; Méndez et al., 2018; Nogués, 2010; Pallasá et al., 2016).

Respecto a las características de las actividades realizadas, encontramos los juegos o deportes convencionales que se solían practicar a modo de ligas o campeonatos (Nogués, 2010) y, mayormente, juegos de carácter cooperativo buscando un objetivo común entre todos para favorecer las relaciones entre compañeros (Cruz et al., 2019; García et al., 2018; Pérez, 2019;). Estas también han sido favorecidas debido a diferentes metodologías que se han utilizado como el Modelo de Educación Deportiva, el cual se crea cohesión de grupo (López, 2019) o el clima tarea, eliminando la

competición y centrando las actividades en la importancia de la colaboración de todos para alcanzar un mismo objetivo (Méndez et al., 2018).

Estos juegos de carácter cooperativo favorecen la inclusión de los ACNEAE (Alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo) (D'Angelo, 2017), ya que los juegos competitivos hacen que el alumnado con menores capacidades motrices, relacionales y cognitivas queden excluidos de las actividades (García et al., 2018). Dotar a los recreos de un carácter inclusivo permiten a los alumnos sensibilizar a los alumnos, conocer la diversidad y desarrollar valores como la empatía mediante el juego, adquiriendo de este modo habilidades sociales y aprendiendo a convivir sin prejuicios (Cruz et al., 2019).

Para la inclusión de los ACNEAE en el recreo también necesitaremos la colaboración de los tutores específicos de estos alumnos, terapeutas y psicólogos que se encuentren en el centro, para una mejor integración de estos y colaborar en la adaptación de las actividades y materiales a sus características (D'Angelo, 2017). Un ejemplo de ello fue la integración de una niña con un déficit grave de discapacidad visual en el estudio de Cruz et al., (2019), adaptando los diferentes materiales y espacios para que la alumna pudiera realizar las diferentes actividades como el resto de sus compañeros en el recreo (Cruz et al., 2019).

Durante el desarrollo de los proyectos, se procede a evaluarlos mediante reuniones periódicas para hacer un seguimiento de la dinámica de los recreos (Ros et al., 2016). Del mismo modo, cobra especial importancia la evaluación final de los recreos para poder sacar conclusiones acerca del funcionamiento de este. Estas evaluaciones se suelen realizar mediante cuestionarios valorados por los profesores que han formado parte del proyecto, y por los alumnos con preguntas tanto abiertas como cerradas e incluso individualizadas (García et al., 2018; López, 2019; McNamara et al., 2015; Ros et al., 2016). También se realizan metodologías observacionales para comprobar si ha dado resultado la implantación de estos proyectos y la participación ha ido en aumento (Castillo- Rodríguez et al., 2018).

En conclusión, los recreos activos son una gran oportunidad para complementar los objetivos de la asignatura de Educación Física, ayudando a aumentar los niveles de actividad física del alumnado del centro, contribuyendo a la mejora de las relaciones sociales, la autonomía y a la inclusión de todo tipo de alumnos. Tal y como se refleja en

documentos del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2011) y la Unesco (2017), uno de los objetivos de la educación será propiciar el máximo desarrollo de los miembros de la comunidad educativa favoreciendo la inclusión de todos, considerando como oportunidades para el aprendizaje las diferencias individuales de cada uno.

4. CONTEXTUALIZACIÓN Y ANÁLISIS DEL CASO: ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LOS RECREOS ACTIVOS EN UN CENTRO DE SECUNDARIA

4.1. El centro y el desarrollo de los recreos

El desarrollo y análisis del caso se ha desarrollado en el centro público IES Miguel Catalán, un instituto ubicado en la ciudad de Zaragoza en el céntrico barrio de La Romareda, donde es el segundo año que se realiza esta propuesta de dinamización de los recreos.

Este proyecto se empezó a desarrollar desde el Departamento de Educación Física con aprobación del claustro de profesores y con el objetivo de fomentar la actividad física en el tiempo de recreo, haciendo especial incidencia en la participación del género femenino. Está destinado a los alumnos de 1º y 2º de ESO, con la participación puntual de algún alumno de 3º de ESO si no había muchos participantes en alguna actividad.

Para el desarrollo del proyecto el instituto cuenta con dos patios de recreo donde encontramos canchas de fútbol, baloncesto y voleibol y con el pabellón que se habilitaba para otras actividades. Los docentes de Educación Física son los coordinadores de todas las actividades, pero estos no son los que las proponen, sino que son los alumnos de 1º de bachillerato los que las organizan.

Los recreos activos han tenido lugar de lunes a viernes en las instalaciones mencionadas. Los alumnos de 1º de bachillerato, coordinados por los profesores de Educación Física, están dispuestos por tríos, cada día dos grupos organizan una actividad diferente, unos en el pabellón y otros en el patio. Todos los tríos que realizan actividades durante una semana, la repiten la semana siguiente mejorando los aspectos en los que han fallado en la primera sesión. Durante estas dos semanas, los organizadores pertenecen a la misma clase, por lo que cada dos semanas se rota de clase de bachillerato. Todos los lunes se cuelga en los diferentes tableros de anuncios las actividades que se van a realizar, para que los alumnos del centro estén informados y puedan acudir a las actividades que fueran de su interés.

Las actividades a realizar son elegidas libremente por los grupos, de manera que no deben repetirse. El tipo de actividades que nos podemos encontrar en los recreos tienen un carácter competitivo. Los alumnos se apuntan libremente, yendo a practicar la actividad, y una vez allí era cuando se forman los equipos y se mezcla a los alumnos aleatoriamente teniendo en cuenta la edad, para que en todos los equipos haya alumnos de 1º y 2º de ESO. Las diferentes actividades que se ponen en marcha se pueden dividir en cuatro categorías:

- Deportes convencionales/de equipo: fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, datchball o floorball.
- Deportes individuales: atletismo, palas o indiacas.
- Danza y bailes: step, zumba o mix latino.
- Gymkanas con pruebas diversas, juegos de orientación o juegos por estaciones.

Respecto a los materiales que se utilizan en estas actividades, los alumnos de 1º de bachillerato que realizan la sesión, son los responsables de organizarlo y recogerlo. Para ello, se les deja salir 5 minutos antes de la hora del recreo para poder organizar mejor la actividad y 5 minutos después para recoger todo.

4.2. Análisis del caso

4.2.1. Objetivos de la investigación

Este análisis de caso acerca de los recreos activos realizados en un centro de Educación Secundaria tiene los siguientes objetivos:

- Analizar las diferencias de participación del alumnado por cursos y sexos.
- Medir el grado de interés de las actividades propuestas y contemplar la realización de otras nuevas.
- Comprobar si los recreos satisfacen las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB).
- Proponer un plan de mejora de los recreos activos, contando con las opiniones del alumnado.

4.2.2. Metodología utilizada para el análisis: instrumentos y procedimiento

En primer lugar, la información acerca del desarrollo de los recreos ha sido obtenida mediante una encuesta realizada a uno de los profesores de Educación Física del centro, ya que no ha sido posible presenciar estos debido a la situación provocada por el Covid-19. Esto no me ha permitido, como alumna del Máster de Profesorado, poder realizar las prácticas de manera presencial y poder observar personalmente el desarrollo y funcionamiento del proyecto.

En segundo lugar, por medio del mismo profesor se ha pasado un cuestionario a los alumnos mediante Formularios Google (Anexo1), para realizar un análisis de la incidencia de los recreos activos en el centro de Educación Secundaria. Se han valorado diferentes aspectos como el nivel de participación, el interés por las actividades y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Se trata de un cuestionario de elaboración propia, para el cual se ha tomado como referencia preguntas de los cuestionarios utilizados por Méndez et al. (2018) y López (2019). En este cuestionario se respondía a preguntas generales tales como sexo y curso, el resto de preguntas eran de elección única entre las opciones contempladas, preguntas abiertas o preguntas de valoración utilizando la Escala de Likert, siendo 1 el valor menor y 5 el mayor.

Por último, se han analizado los datos del formulario utilizando el programa IBM SPSS Statistics 20 y el Microsoft Excel, obteniendo la media y la desviación de típica de cada pregunta, o el porcentaje

4.2.3. Resultados y discusión

Se han obtenido un total de 378 respuestas entre alumnos de 1º de ESO (n=135), 2º de ESO (n=124) y 1º de Bachillerato (n=118), de los cuales 191 (n=191) pertenecen al género femenino y 186 (n=186) al género masculino. Los dos primeros cursos responden acerca de la participación en los recreos y los de bachillerato acerca de la organización, ya que eran ellos los responsables del desarrollo de las diferentes actividades.

Tabla 1. Participación en los recreos por género y curso, número y porcentaje.

	CHICAS		CHICOS		TOTAL	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1°ESO	38 (63%)	22 (37%)	62 (83%)	13 (17%)	100 (74%)	35 (26%)
2°ESO	43 (70%)	18 (30%)	44 (70%)	19 (30%)	87 (70%)	37 (30%)
1°BACH	60 (86%)	10 (14,3%)	38 (79%)	10 (21%)	98 (83%)	20 (17%)
TOTAL	141 (74%)	50 (26%)	144 (77%)	42 (23%)	285 (76%)	92 (24%)

En cuanto a la participación de los alumnos y la organización de las actividades en los recreos no se observan grandes diferencias de género en cuanto al total, tal y como se nos muestra en la tabla 1, pero se puede ver cómo una cuarta parte del alumnado no ha participado de ninguna de las maneras. Donde más encontramos diferencias es en cuanto a la participación de chicas, ya que en 1° de ESO hay un 20% menos que no participan en los recreos respecto a los chicos, cifra que se iguala en los cursos posteriores. Sin embargo, mientras las chicas aumentan su participación según avanzan de curso, los chicos la disminuyen considerablemente con un 13% menos de 1° a 2° de ESO. En 1° de bachillerato aumentan todos los índices ya que su participación forma parte de la asignatura de Educación Física, donde tienen que implementar las actividades en el recreo, y los que no lo han hecho ha sido debido a la situación actual provocada por el Covid-19 que no ha permitido la docencia de forma presencial. Haciendo un repaso de los resultados obtenidos y a pesar de que no se han utilizado instrumentos objetivos de medición, podemos decir que los recreos han contribuido a la realización de actividad física por parte del alumnado, ya que más hasta un 74% han participado en alguna ocasión. Por lo tanto, se confirma que la realización de recreos organizados puede aumentar los niveles de actividad física mediante el diseño de actividades que motiven al alumnado a la práctica deportiva como confirman estudios de Stratton et al. (2005) o Nogués (2010). De este modo la intervención desde el ámbito educativo será imprescindible (Escalante et al., 2014; Oviedo et al., 2013).

Si pasamos a observar la Figura 1, vemos que el 24% del alumnado que no participa en los recreos, tiene como principal motivo la preferencia por dedicar el recreo a otras actividades que no estén relacionadas con la práctica deportiva propuesta en los recreos activos (58%). Cabe destacar con especial detalle que un 23% no participa debido a que ningún compañero se anima a jugar con él/ella, lo que nos refleja la importancia que tienen las relaciones sociales a la hora de influir en la práctica y la importancia de formar amistades en el periodo de adolescencia, tal como se refleja en el estudio de McNamara et al. (2015).

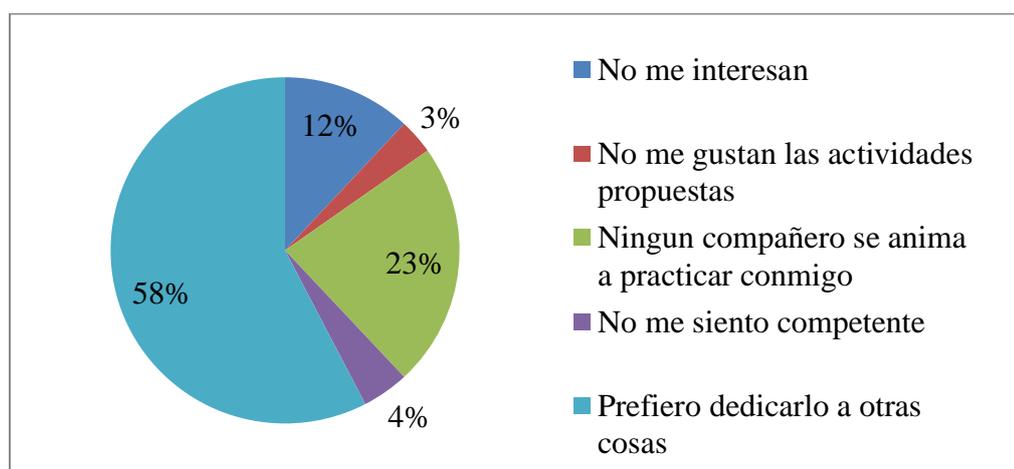


Figura 1. Motivos de la no participación.

Alguno de estos alumnos han respondido en una pregunta abierta y opcional, acerca de qué actividades podrían motivarles a participar y algunas de las respuestas más comunes han sido los juegos populares (gavilán, polis y cacos, pañuelo, comba) ya que consideran que estos no ofrecen ventajas a nivel motor a determinados compañeros como si ocurre en los deportes convencionales. Otros siguen prefiriendo hablar con sus amigos ya que consideran que no tienen otro momento para hacerlo o estudiar y hacer deberes en la biblioteca.

Tabla 2. Frecuencia de participación e interés por actividades propuestas.

	Frecuencia de participación		Interés por las actividades propuestas	
	MEDIA	SD	MEDIA	SD
Chicas	2,4	1,2	3,5	1,1
Chicos	3,0	1,0	3,7	0,9
TOTAL	2,73	1,19	3,56	0,97

SD: desviación típica.

Si hablamos de los alumnos que participan en los recreos (Tabla 2), encontramos que la frecuencia de participación total está por encima de la media con un 2,73 de puntuación sobre 5, lo que significa que participan en poco más de la mitad de los recreos. Sin embargo, el interés por las actividades que se realizan en el recreo obtiene una puntuación más elevada con 3,56 sobre 5 puntos. Entre géneros encontramos diferencias en cuanto a la frecuencia de participación con 0,6 puntos de diferencia, siendo el género masculino el más activo en esta franja horaria, coincidiendo con diferentes estudios como el de Ridgers et al. (2010), Massey et al. (2018) o Blatchford et al. (2013).

Respecto a las actividades que se organizan en el recreo (Figura 2) los alumnos prefieren los deportes convencionales obteniendo 3,6 puntos sobre 5, coincidiendo con los resultados de los estudios de Ridgers et al. (2010). Este va seguido con diferencia de las Gymkanas con diversidad de juegos (3 sobre 5). Los deportes individuales (2,9 sobre 5) y las danzas o bailes (2,6 sobre 5) son los menos valorados, encontrando una diferencia de hasta un punto entre el mayor valorado y el menor. Sin embargo, estos últimos junto a la Gymkanas son los mejor calificados por el género femenino con una puntuación de 3,3, y no existen muchas diferencias entre la puntuación del resto de actividades. Por otro lado, en el género masculino se identifican grandes diferencias entre los deportes convencionales con un 4 de media y las danzas y bailes con un 1,9; el resto obtienen puntuación positiva. Resultados obtenidos por Massey et al. (2018) y Castillo-Rodríguez et al. (2018), confirman como los deportes convencionales y en especial el fútbol son los más practicados por los chicos, siendo este el deporte líder en cuanto a participación.

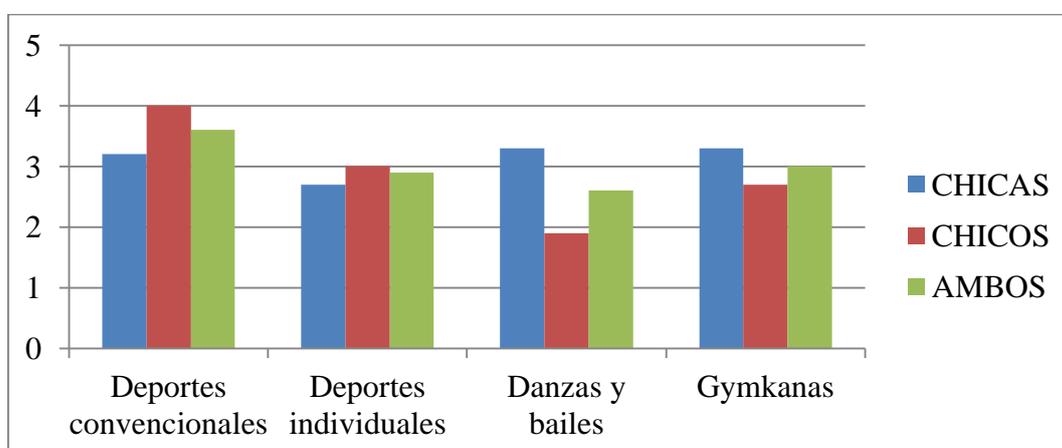


Figura 2. Preferencia de actividades a practicar.

Otros deportes o actividades que les gustaría practicar, según las respuestas de los alumnos en una pregunta abierta, son: atletismo en sus diferentes modalidades, juegos populares ya mencionados anteriormente, juegos cooperativos y de equipo, deportes de raqueta (tenis/bádminton/tenis de mesa), y parkour o acrobacias, entre los más destacados.

Tabla 3. Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB).

	CHICAS		CHICOS		TOTAL	
	Media	SD	Media	SD	Media	SD
¿Te has relacionado de manera positiva con compañeros de otras clases que no conocías o de tu propia clase?	2,9	1,2	3,4	1,08	3,16	1,19
¿Crees que se respetan las normas en las actividades?	3,2	0,9	3,0	0,91	3,14	0,93
¿Hay respeto hacia los compañeros y hacia los rivales durante los juegos o deportes?	3,9	0,9	3,9	0,94	3,86	0,91
¿Disfrutas participando en los recreos activos?	3,6	1,1	4,0	1,00	3,79	1,08
¿Te sientes competente o con las suficientes habilidades para la práctica/organización de las actividades propuestas?	3,6	1,1	3,9	1,02	3,76	1,07
Si se acabaran los recreos organizados, ¿pedirías material para poder practicar alguna de las actividades durante el tiempo de recreo?	2,5	1,3	3,1	1,33	2,83	1,33

SD: desviación típica.

La tabla 3 nos muestra los resultados de las preguntas relacionadas con las Necesidades Psicológicas Básicas. Se puede comprobar que, respecto a las relaciones sociales, los chicos indican que gracias a los recreos se han relacionado más a menudo con otros compañeros que las chicas. A pesar de la diferencia entre géneros, en el cómputo general, las relaciones dadas durante las actividades desarrolladas están valoradas de manera positiva, ya que los alumnos consideran que hay respeto entre compañeros y rivales durante del desarrollo de las actividades, aunque en menor grado consideran que se respetan las normas establecidas. Si nos referimos a la percepción de competencia no encontramos una diferencia entre géneros y se valora de manera positiva, ya que hay variedad de actividades donde todos se pueden sentir competentes.

Coincidiendo con el estudio de Méndez et al. (2018), la peor valoración se la lleva la autonomía, ya que los alumnos después de participar en los recreos, no se sienten lo suficientemente autónomos como para pedir material y realizar cualquier actividad, siendo un aspecto a tener en cuenta para la mejora del proyecto.

Al final de cuestionario se proponían más preguntas abiertas y de respuesta opcional para valorar los aspectos positivos y negativos de los recreos. Lo que más positivo que se ha valorado ha sido la oportunidad de relación con compañeros del mismo y de otros cursos que favorecen la convivencia del centro, coincidiendo con los resultados de la tabla 3 y con las aportaciones de García et al. (2018). Otros de los factores más valorados ha sido la diversión que proporcionan las actividades, las cuales les son de ayuda para activarse por las mañanas y evadirse de los exámenes o clases que tienen, coincidiendo con el artículo de McNamara et al. (2015). Los alumnos de bachiller, como organizadores, valoran favorablemente haber podido tener la ocasión de preparar actividades, sentirse en la piel de un profesor y la responsabilidad que eso conlleva, favoreciendo la autonomía de estos, lo que Ros et al. (2016) considera un factor importante para la implicación del alumnado.

En cuanto a los aspectos negativos, los alumnos mencionan que uno de los principales problemas que han surgido en los recreos ha sido el respeto a las normas y el poco respeto hacia los organizadores y hacia el material utilizado. Una mayor supervisión por parte de los profesores y la realización de juegos con mayor carácter cooperativo puede contribuir a que no haya tantos conflictos respecto a la aceptación de las normas como menciona García et al. (2018). Una formación más exhaustiva a los alumnos organizadores por parte de los profesores de Educación Física, también podría mejorar el desarrollo de los recreos ofreciéndoles pautas para el control de los grupos y de las actividades. Otro de los problemas que se destacan es el gran aforo que hay en ciertas actividades, lo que sería positivo realizar una organización previa y que los alumnos se apuntaran con antelación para que el nivel de compromiso motor sea mayor y para que los organizadores puedan organizar los grupos con más tiempo, facilitando así su labor. Por último, muchos alumnos comentan la poca duración del recreo, ya que apenas les da tiempo a practicar la actividad y les gustaría disponer de más tiempo para la realización de estas. Además, autores como Stratton et al. (2005) afirman que este aumento de tiempo de recreo favorece a los niveles de actividad física de los alumnos.

Para finalizar el cuestionario, los alumnos han propuesto cosas que podrían mejorar los recreos activos. Entre las más destacadas y en relación con lo que hemos mencionado anteriormente, además de la importancia de la formación de los organizadores, también es esencial la educación en el respeto y la empatía al resto de cursos participantes hacia los compañeros que han diseñado las actividades, ya que estudios como los de McNamara et al. (2015) mencionan como mediante la educación en el respeto y la resolución de conflictos se obtienen resultados positivos. Los alumnos apoyan la idea de la participación de más cursos y de que los recreos no estén centrados solo en los alumnos de 1º y 2 de ESO, e incluso que cada curso participe en días diferentes para no mezclar tanto los cursos, ya que algunos alumnos no están conformes con jugar con compañeros más mayores porque consideran que participan menos en la actividad. A su vez, apoyan tanto la mejora de los espacios, factor que cobra especialmente importancia en la bibliografía encontrada (Cantó et al. 2005; Bonnemaïson et al., 2005), como la mejora de los materiales o la mayor variedad de estos (Blatchford et al, 2003). Por último y a pesar de que no salen resultados positivos acerca de la autonomía en la tabla 3, a los alumnos les gustaría que no siempre hubiera actividades dirigidas y que se les proporcionaran materiales para el juego libre, apoyado esto por autores como García et al. (2018) y McNamara et al. (2015), favoreciendo de este modo la autonomía y la espontaneidad.

4.3. Propuesta de mejora de los recreos activos

Basándome en los resultados, propuestas y preferencias los alumnos recogidas en la encuesta, he realizado una propuesta para la mejora de los recreos activos. Los objetivos que se pretenden conseguir con esta propuesta son los siguientes:

1. Formar a los alumnos organizadores para que puedan desarrollar con mayor conocimiento y seguridad las actividades.
2. Mejorar la organización de las actividades para que los asistentes puedan practicar en grupos más reducidos y la implicación motriz sea mayor.
3. Favorecer el respeto a los organizadores de las actividades por parte del alumnado participante.
4. Integrar a un mayor número de miembros de la comunidad educativa en la práctica y desarrollo de los recreos.

5. Aumentar los niveles de autonomía de los alumnos.

Para la consecución de estos objetivos se proponen una serie de intervenciones correspondientes a cada uno de ellos:

1. La **formación de los organizadores** se realizaría dentro de la asignatura de Educación Física para los alumnos de 1º de Bachillerato. Al estar dentro de la asignatura esta función de formación, creación y desarrollo de las actividades pueden estar evaluadas dentro de los siguientes criterios descritos en la ORDEN ECD/494/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón:

“Crit.EF.6.6.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.”

“Crit.EF.6.7.Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.”

“Crit.EF.6.8.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.”

Esta formación consistirá en mostrarles el abanico de posibilidades de actividades que pueden realizar, las cuales van supeditadas a las preferencias de los alumnos mostradas en una encuesta realizada a principio de curso. Según el tipo de actividad que escojan la realizarán con una metodología diferente: los deportes convencionales se realizarán a modo competitivo mediante ligas internas y las otras actividades se realizarán de manera aislada como las cooperativas, juegos populares, actividades de fitness. A lo largo del desarrollo de la asignatura de Educación Física se implantarán estas metodologías en los diferentes contenidos que se vayan trabajando, que se harán de manera tanto práctica como con pequeñas reflexiones teóricas para que comprendan estas. El Modelo de Educación Deportiva (MED) servirá de modelo para la

formación en las actividades de carácter competitivo, ya que esta metodología incluye el trabajo de los contenidos mediante ligas, una competición final y el trabajo de los roles (arbitro, apuntador de resultados, encargado de material,...). Para el resto de actividades nos basaremos en el Modelo de enseñanza comprensiva (TGfU) donde el principal objetivo será fomentar la comprensión de la lógica interna de la actividad y fomentar las relaciones sociales.

Del mismo modo, la formación también se realizará con los alumnos de 2º de Bachillerato en la asignatura de Educación Física y Vida Activa, teniendo que desarrollar un torneo en las últimas semanas del curso en el que también participan otros miembros de la comunidad educativa, a parte de los propios alumnos. Esto se relacionará y evaluará con uno de los objetivos y criterios descritos en el currículo descrito en la ORDEN ECD/494/2016:

“Obj.EFVA.3.y Cri.EFVA.2.2. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos de promoción de la actividad física saludable con la intención de mejorar el contexto social próximo.”

2. La mejora de la **organización de las actividades** se refiere a la limitación de aforos dentro de las actividades, pero sin que a ningún alumno se le prive de la oportunidad de participación. Esta propuesta es debida a que los alumnos no se apuntan previamente a las actividades, si no que asisten directamente a ellas y esto crea bastante incertidumbre a la hora de crear grupos por parte de los organizadores. Por lo tanto, se propone que una semana antes se les informará a los alumnos del centro de las actividades que se van a realizar durante la semana siguiente y que deben apuntarse en aquellas que vayan a participar, pudiendo hacerlo en una actividad por día. Si un día no les toca partido en los deportes en los que haya competición, pueden apuntarse a la otra actividad que se propone ese mismo día. De esta forma los alumnos de 1º de bachillerato podrán organizar los grupos con antelación.
3. A la hora de **favorecer y fomentar el respeto a los organizadores** de los recreos, se propone la posibilidad de la valoración de los asistentes a la actividad de manera que si se dan comportamientos negativos o positivos tengan repercusión en la nota de Educación Física en el apartado actitudinal de la asignatura. Esta valoración se llevará a cabo por los organizadores mediante una tabla de valoración final de la

actividad que incluya un apartado referido al comportamiento de los participantes: “juego limpio”. En este apartado de la tabla los alumnos valorarán del 1 al 10 el comportamiento general del equipo y podrán añadir observaciones si se ha dado alguna infracción grave. Si la valoración del juego limpio es positiva, esta sumará puntos finales en la liga, pudiendo repercutir en las clasificaciones (Ejemplo en Anexo2).

4. Para **integrar a un mayor número de miembros de la comunidad educativa** habría que cambiar la redistribución de los recreos, ya que todos los cursos no pueden participar de manera simultánea debido al gran número de alumnado que acoge el centro. Por lo tanto se plantea lo siguiente:

- Debido a la disponibilidad de dos patios y un pabellón para la realización de actividades, uno de los patios y el pabellón estarán disponibles para la realización de actividades organizadas. Mientras que las pistas del patio utilizado que no estén ocupadas y el segundo patio serán zonas de juego libre, para el cual se les proporcionará material del centro a los alumnos que lo requieran, favoreciendo de este modo la **autonomía** mencionada en el objetivo número 5.
- Una de las actividades tendrá carácter competitivo a modo de liga/campeonato y la estará destinada a actividades no competitivas (sin ganadores) como juegos populares y tradicionales, bailes o juegos cooperativos.
- Los lunes y miércoles las actividades estarán destinadas para 1º y 2º de ESO, mientras que los martes y jueves se destinarán a 3º y 4º de ESO. Los viernes se realizarán actividades organizadas para el resto del alumnado de bachillerato y ciclos formativos.
- De manera extraordinaria, al final de curso se realizará un torneo en el cual pueda participar el profesorado y otros miembros de la comunidad como personal de administración, compitiendo contra en alumnado.

5. Como ya se ha mencionado anteriormente, para **aumentar los niveles de autonomía** de cara a la realización de práctica deportiva en el horario de recreo, se proporcionará a los alumnos materiales del centro para ello cuando no tengan actividades organizadas para su curso. Este material se cederá a los alumnos y se registrará el nombre de quien lo haya solicitado para que haya un responsable y después se devuelva en buen estado. De esta manera, habrá un registro de todo el material que se ha prestado para que al finalizar el recreo no falte material.

5. VINCULACIÓN Y APORTACIONES DE LAS ASIGNATURAS DEL MÁSTER

A lo largo del Máster, las asignaturas impartidas nos han aportado diferentes contenidos y experiencias que nos aportan conocimientos para la aplicación de estos en los centros educativos. En concreto, podemos destacar las siguientes asignaturas por su especial aportación y relación al contenido de este Trabajo de Fin de Máster:

- **“63200 - Psicología del desarrollo y de la educación”**

En esta materia hemos analizado las dificultades que nos podemos encontrar en el aula y en el entorno educativo, como puede ser cualquier tipo de violencia, acoso o la desmotivación de los adolescentes que va supeditada a su desarrollo evolutivo y al periodo de cambios por el que están pasando. Ante esto, se han realizado análisis críticos acerca de las técnicas que podemos aplicar ante las problemáticas que nos podemos encontrar y ante la diversidad del alumnado, con el objetivo de fomentar el desarrollo integral de cada individuo.

- **“63282 - Diseño curricular e instruccional en educación física”**

A través de esta asignatura hemos podido contemplar diferentes metodologías de aprendizaje para el diseño de actividades y unidades didácticas. Estas podrían ir incluidas en el programa de recreos activos ya que las más trabajadas, como puede ser el Modelo de Educación Deportiva (MED) o la Metodología de enseñanza comprensiva (TGfU) permiten que los alumnos puedan satisfacer sus Necesidades Psicológicas Básicas (NPB), siendo un objetivo dentro del programa de recreos activos, además del aumento de los niveles de actividad física. Mediante la satisfacción de estas necesidades, y con el diseño apropiado de las actividades, favoreceremos que los alumnos se sientan más competentes y autónomos a la hora realizar práctica físico-deportiva. Asimismo, mejoraran las relaciones sociales entre los alumnos, contribuyendo al bienestar de la convivencia del centro. Con la puesta en marcha de estas metodologías, podremos crear estrategias que motiven al alumno respecto a la práctica de actividad física.

- **“63284 - Diseño de actividades de aprendizaje de educación física”**

Esta asignatura nos ha aportado conocimientos respecto al diseño de actividades y a la diversidad de estas adaptándolas tanto a los diferentes grupos, trabajando con la diversidad que nos podemos encontrar entre el alumnado, como al contexto del centro según los espacios y materiales disponibles. También da pautas acerca de cómo realizar la evaluación de actividades o unidades didácticas, planteando los resultados de aprendizaje que esperamos que obtengan los alumnos y los criterios para evaluar si estos se han dado.

- **“63285 - Innovación e investigación educativa en educación física”**

Es la asignatura que más se relaciona con este TFM, ya que los recreos activos se pueden incluir dentro de las convocatorias de innovación educativa que convocan los gobiernos y que se han trabajado durante la asignatura. En este caso, el programa de recreos activos estudiado en el presente trabajo se podría incluir dentro de la ORDEN SAN/410/2019, de 3 de abril, por la que se establece la convocatoria de acreditación de centros educativos como Escuelas Promotoras de Salud de 2019. Además, con la realización del trabajo de la asignatura se han puesto en práctica los conceptos necesarios para la participación y realización de programas de innovación docente, analizando la realidad de un centro en concreto y desarrollando el proyecto de manera teórica. Por último, se ha trabajado el análisis de datos en otros trabajos de la materia con el programa IBM SPSS Statistics 20, que ha servido para el posterior análisis de los datos de este TFM.

- **“63308 - Prevención y resolución de conflictos”**

Ante el planteamiento de actividades en un centro educativo o en las propias clases se pueden provocar ciertos conflictos entre los alumnos o entre estos y personal docente o del centro. Debido a estas situaciones que nos podemos encontrar, mediante la asignatura hemos analizado las normativas que dentro de los centros regulan las normas y la manera de afrontar los diferentes conflictos. Además, se ha reflexionado acerca de diferentes metodologías y recursos para intervenir ante estos favoreciendo la convivencia.

El planteamiento de actividades en franjas horarias como el recreo, donde nos podemos encontrar conflictos entre los alumnos ya que estos circulan de manera libre por el centro, puede reducir el grado en el que estos se dan, además de ayudar a trabajar los valores y habilidades sociales con los propios alumnos para que ellos sepan resolver los conflictos de manera autónoma.

- **“63312 - Habilidades comunicativas para docentes”**

Ante una supuesta puesta en práctica de la propuesta de mejora de los recreos o la colaboración en la preparación de estos si la situación de la asignatura “Practicum 2” lo hubiera permitido, hubiera sido esencial tener en cuenta la capacidad comunicativa a la hora de promocionar e incentivar a que los alumnos participen en mayor medida en los recreos. Esta asignatura nos ha proporcionado herramientas y estrategias para el desarrollo de habilidades que permitan una mejora comunicación con el alumnado, de manera que nuestro discurso permita crear interés y motivación hacia la materia o hacia las actividades en concreto que se proponen. Destaca también la importancia de acompañar la comunicación verbal con la no verbal, como la gestual o el diseño de gráficos que puedan permitir una mejor comprensión del juego o actividad que se van a poner en práctica.

Una vez analizadas las diferentes asignaturas del máster, en la siguiente tabla se resumen las aportaciones y vinculaciones al Trabajo de Fin de Máster:

Tabla 4. Aportaciones de las asignaturas del máster.

ASIGNATURA	APORTACIONES
63200 - Psicología del desarrollo y de la educación	- Conocimiento de las dificultades o problemáticas de los alumnos supeditadas a su desarrollo evolutivo y cómo abordarlas.
63282-Diseño curricular e instruccional en educación física	- Metodologías para el diseño de actividades, para la mejora de la motivación del alumnado respecto a la práctica deportiva.
63284-Diseño de actividades de aprendizaje de educación física	- Variedad y diseño de actividades y métodos de evaluación adaptadas al contexto.
63285-Innovación e investigación educativa en educación física	- Conceptos para la participación y desarrollo en programas de innovación educativa.
63308-Prevención y resolución de conflictos”	- Estrategias y recursos para afrontar los posibles conflictos en un centro educativo.
63312-Habilidades comunicativas para docentes	- Herramientas para el desarrollo de habilidades comunicativas que permitan mejorar nuestro discurso como docentes.

6. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

Tras haber realizado una búsqueda bibliográfica acerca de los factores que pueden influir para la mejora de los niveles de actividad física de los adolescentes y el análisis de caso realizado en un centro de Educación Secundaria, se puede concluir que existe una necesidad de intervenir en los centros educativos para mejorar los hábitos saludables de los alumnos, ya que las investigaciones proporcionan datos favorables. Estas intervenciones se tienen que realizar desde las diferentes asignaturas y, en concreto, desde el área de Educación Física que incluye estos temas a tratar dentro del currículo de Educación Secundaria descrito en la ORDEN ECD/489/2016 y el de Bachillerato en la ORDEN ECD/494/2016, y desde otras franjas horarias durante el horario lectivo como es el recreo.

Si nos centramos en los recreos, además de ayudar a que los alumnos aumenten sus hábitos de actividad física con todas las consecuencias a nivel de salud que eso conlleva, se pueden fomentar las relaciones sociales entre todos los miembros de la comunidad educativa y la autonomía del alumnado, implicando a este en la organización de los recreos y ofreciéndoles recursos para practicar actividad físico-deportiva en su tiempo libre. Como se han podido ver en los resultados mostrados (Tabla 3), los alumnos valoran de manera positiva estos factores, considerándolos importantes a la hora de practicar actividades físico-deportivas.

Para la puesta en práctica de este tipo de proyectos, deberemos tener en cuenta las opiniones de los alumnos para la planificación de actividades presentándoles gran variedad de estas y seleccionando las que más les motiven para conseguir una mayor participación. Además, si contamos con un mayor número de miembros del claustro de profesores u otros miembros de la comunidad educativa, podremos proporcionar mayor seguridad y mejorar la organización de los recreos. Por último, cabe mencionar la importancia de evaluar las intervenciones para la futura mejora de estas. Para ello se ha de tener en cuenta tanto las opiniones y sensaciones que hayan experimentado los alumnos participantes, como los organizadores.

Tras el paso por cada una de las asignaturas del Máster de Profesorado, me veo capacitada para el futuro desarrollo de un proyecto de recreos activos teniendo en cuenta el periodo de desarrollo psicológico y motor en el que se encuentran los alumnos de un centro de Educación Secundaria y los posibles conflictos que se pueden ocasionar

en el desarrollo de las actividades. Todo ello deberá estar adaptado al contexto que nos encontremos, el material y el espacio donde poder desarrollar las actividades, las diferentes necesidades del alumnado y el momento en el que nos encontremos, refiriéndome a la actual situación provocada por el Covid-19 por el cual habría que adaptar los programas y proyectos según las indicaciones que nos proporcionaran desde el Gobierno de Aragón.

En conclusión, considero importante poder contribuir desde fuera o en relación con la asignatura de Educación Física, a la mejora de la convivencia del centro y de los hábitos saludables del alumnado mediante la realización de este tipo de proyectos como son los recreos activos.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca-Sos, A.; Zaragoza, J.; Generelo, E. y Julián, J.A. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (39), 410-427. Recuperado de: [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.htm)
- Ardoy, D. N., Fernández, J. M., Chillón, P., Arterio, E. G., España, V., Jiménez, D.,... Ortega F. (2012). Educando para mejorar el estado de forma física, estudio EDUFIT: antecedentes, diseño, metodología y análisis del abandono/adhesión al estudio. *Revista Española de Salud Pública*, 84 (2), 151-168. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v84n2/especial3.pdf>
- Blatchford, P., Baines, E. y Pellegrini, A. (2003). The social context of school playground games: sex and ethnic differences, and changes over time after entry to junior school. *British Journal of Developmental Psychology*, 21, 481-505. doi: <https://doi.org/10.1348/026151003322535183>
- Bonnemaison, V. y Trigueros, C. (2005). Utilización de los recreos como espacios educativos. *Revista digital: efdeportes.com*, 80. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd80/recreos.htm>
- Burción, S. (2015). El recreo libre y el recreo dirigido. *Comparación de conductas del alumnado para la mejora de la convivencia* (Tesis de grado). Universidad de Valladolid, España.
- Cantó, R. y Ruiz, L. M. (2005) Comportamiento Motor Espontáneo en el Patio de Recreo Escolar: Análisis de las diferencias por género en la ocupación del espacio durante el recreo escolar. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 1 (1), 28-45. doi:10.5232/ricyde2005.00103
- Castillo-Rodríguez, G., Picazo, C.C y Gil-Madrona, P., (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Revista Electrónica Educare*, 22 (2). doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-2.14>

- Cruz A. M., Padilla, A. y Guerrero, J.R. (2019). Me recreo en el recreo: una experiencia de recreo inclusivo con una alumna de déficit visual grave en un instituto de secundaria. *Integración: revista digital sobre discapacidad visual*, 75, 134-167.
- D'Angelo (2017). Proyecto Patios Divertidos: Programa de inclusión escolar para el alumnado con dificultades de interacción social en los recreos. *Educación en contexto*, 3, 181-210. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7161997>
- Escalante, Y., García-Hermoso, A. y Backx, K., & Saavedra, J. M. (2014). Playground designs to increase physical activity levels during school recess: A systematic review. *Health Education & Behavior*, 41, 138-144. doi: 10.1177/1090198113490725
- Frago J.M., Murillo, B, García, L., Aibar, A. y Zaragoza, J. (2017). Physical activity levels during unstructured recess in Spanish primary and secondary schools. *European Journal of Human Movement*, 38, 40-52. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6066036>
- García, T. y Nogales, C. (2018). El juego dirigido en los recreos como métodos de inclusión del alumnado con necesidades especiales. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 4(2), 288-408. doi: <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3413>
- Hernández, J.L., del-Campo, J., Martínez, V. y Moya, J.M. (2010). Percepción de esfuerzo en educación física y su relación con las directrices sobre actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10 (40), 609-619. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54222122007>
- Laguna, M., Hernández y L., Aznar, S. (2011). Patrones de Actividad Física en función del género y los niveles de obesidad infantil española. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2), 621-636. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235122167025>

- López, I., Molina, M., Chinchilla, J. L., Garrido, F. J. y Pascual, J. A. (2017). ¿Son los niños con sobrepeso menos activos durante los recreos escolares? *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 13 (47), 80-85. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71049043007>
- López, J. N. (2019). Proyecto de innovación: re-creando los recreos. *Revista Digital de Educación Física*, 10 (58). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6930814>
- Macías, V. y Moya, M. (2002). Género y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social: International Journal of Social Psychology*, 17(2), 129-148. doi: 10.1174/021347402320007564
- Martínez, J., Aznar, S.E. y Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 59 (15), 419-432. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54241416002>
- Massey, W., Ku, B. y Stellino, M. (2018). Observations of playground play during elementary school recess. *BMC Research Notes*, 11 (755). doi: <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3861-0>
- McNamara, L., Colley, P. y Franklin, N. (2017). School recess, social connectedness and health: a Canadian perspective. *Health Promotion International*, 32, 392-402. doi: 10.1093/heapro/dav102
- McNamara, L., Vaantaja, E., Dunseith, A. y Franklin, N. (2015). Tales from playground: transforming the context of recess through collaborative action research. *International Journal of Play*, 4 (1), 49-68. doi: 10.1080/21594937.2014.932504
- Méndez, A. y Pallasá, M. (2018). Disfrute y motivación en un programa de recreos activos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 134, 55-68. doi: <http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es>
- Ministerio de Educación (2011). Plan de inclusión del alumnado con necesidades educativas especiales. Madrid, España: Ministerio de Educación.

- Navarro, R. (2018). Recreos activos en el CEIP “Parque Europa”, de Utebo. PIVA: Programa de Impulso de la vida activa. Gobierno de Aragón. Recuperado de: <http://piva.catedu.es/tag/recreos-activos/>
- Nogués, R. (2010) Utilización de la “hora de recreo” en los centros escolares para la práctica de actividades físico-deportivas. *Actividad Física y Deporte: ciencia y profesión*, 12, 47-55. Recuperado de: <http://colefcafecv.com/wp-content/uploads/2013/04/Revista-colef-12.pdf>
- OECD (2012), Health at a Glance: Europe 2012, OECD Publishing. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264183896-en>
- OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Geneva, Switzerland: WHO. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Recuperado de: <http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=910768820909>
- ORDEN ECD/494/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Recuperado de: <http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=910897820707>
- ORDEN SAN/410/2019, de 3 de abril, por la que se establece la convocatoria de acreditación de centros educativos como Escuelas Promotoras de Salud de 2019. Recuperado de: <http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1070596523737>
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., Moreno, L., González-Gross, M., Wärnberg, J. y Gutierrez, A. (2005). Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). *Revista española de cardiología*, 58(8), 898-909. Recuperado de: <http://www.revespcardiol.org/es-pdf-13078126>

- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla J.C., Iglesias, A. y Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos. Nuevas tendencias den Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 43-47. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732289009>
- Pallasá, M. y Méndez-Giménez, A. (2016). Cómo incentivar la actividad física en los recreos. Una experiencia con material autoconstruido. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 52, 34-39. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/302953008_Como_incentivar_la_actividad_fisica_en_los_recreos_Una_experiencia_con_material_autoconstruido
- Pérez, F. (2019). *Los retos cooperativos aplicados a la actividad física en tiempo de recreo* (Trabajo fin de grado). Universidad de Sevilla, España.
- Retamal, C., Delgado, P., Espinoza, M. y Jerez, D. (2019). Comportamiento del profesor. Intensidad y tiempo efectivo de las clases de Educación Física en una escuela pública: un acercamiento a la realidad. *Retos*, 35, 160-163. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/63847/40835>
- Ridgers, N. D., Fairclough, S. J. y Stratton, G. (2010). Variables associated with children's physical activity levels during recess: the A-CLASS project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(74). Recuperado de: <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/74>
- Rodríguez, H. y García, A. (2009). Asimilación de códigos de género en las actividades del recreo escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(1), 59-72. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27418821005>
- Ros, G. y Caparrós, J. (2016). El recreo escolar como recurso educativo vinculado al currículo de educación física. *Tándem, didáctica de la Educación física*, 52, 20-26. Recuperado de: <https://www.grao.com/es/producto/el-recreo-escolar-como-recurso-educativo-vinculado-al-curriculo-de-educacion-fisica>

Serra, J. (2014). Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca. *Archivos de Medicina del Deporte*, 31 (4), 257-262. Recuperado de: http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or04_162.pdf

Stratton, G. y Mullan, E. (2005) The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. *Preventive medicine*, 41, 828-833. Recuperado de: [https://repository.wit.ie/1300/1/PM -
Playground markings & PA.pdf](https://repository.wit.ie/1300/1/PM-_Playground_markings_&_PA.pdf)

Unesco (2017). Guía para asegurar la inclusión y la equidad en la educación. París, Francia: Unesco.

ANEXOS

1. Encuesta realizada a los alumnos del centro de Educación de Secundaria para la Valoración de los recreos activos (Plantilla pasada a Formularios Google).

ENCUESTA PARA LA VALORACIÓN DE LA EFICACIA DE LOS RECREOS ACTIVOS

1. Curso (1 ESO/ 2 ESO/ 1 BACH)
2. Sexo (Masculino/Femenino)
3. ¿Has participado alguna vez en los recreos activos? (Si/No)

(Si la respuesta de la pregunta 3. = No)

- a) ¿Por qué no participas en los recreos activos? (No me resultan interesantes/No me gustan las actividades que se practican/Ningún compañero se anima a participar conmigo/No me siento competente/Prefiero dedicarlo a otras cosas)
- b) ¿Qué tipo de deportes o juegos te gustaría practicar en los recreos? (Opcional)

(Si la respuesta de la pregunta 3. = Sí)

Respecto a las actividades:

4. ¿Con qué frecuencias participas en las actividades propuestas en los recreos activos? (Del 1 al 5)
5. ¿Te parecen interesantes las actividades propuestas? (Del 1 al 5)
6. ¿Qué tipo de actividades te gusta más practicar en los recreos organizados? (Deportes tradicionales/Deportes individuales/ Danzas y bailes/ Gymkanas) Valorar cada grupo de actividades del 1 al 5)
7. ¿Qué otro tipo de juegos o deportes te gustaría practicar? Nombra cuales.

Respecto a las NPB (Del 1 al 5):

8. Gracias a los recreos, ¿te has relacionado de manera positiva con compañeros de otras clases que no conocías?
9. ¿Crees que se respetan las normas en las actividades?
10. ¿Hay respeto hacia los compañeros y hacia los rivales durante los juegos o deportes?
11. ¿Disfrutas participando en los recreos activos?
12. ¿Te sientes competente en las actividades propuestas?

13. Si se acabaran los recreos organizados, ¿pedirías material para poder practicar alguna de las actividades durante el tiempo de recreo?

Opinión general de los recreos (respuesta opcional):

14. ¿Qué es lo que más te gusta de los recreos activos?

15. ¿Qué es lo que menos te gusta de los recreos activos?

16. Alguna propuesta de mejora.

2. Hoja de ejemplo para valorar el juego limpio y las actitudes en las actividades de los recreos.

TORNEO DE FÚTBOL	Goles	Sanciones (tarjetas)	Juego limpio (valora del 1 al 10)	
			Puntuación	Observaciones específicas
1º ESO A				
1º ESO B				