

# Actividad física en el recreo: una buena oportunidad para educar

Ángel Navarro Vicente

Maestro Especialista de Educación Física  
CEIP María Moliner de Zaragoza

## Introducción y origen de la propuesta

Los juegos en nuestra infancia suelen dejarnos buenos recuerdos: El tula, la goma, polis y cacos, la rayuela o la comba formaban parte de nuestras "ocupaciones" infantiles. ¡Y qué bien lo pasábamos! El juego formaba parte de nuestra vida de forma natural y espontánea, y, sin darnos cuenta, aprendíamos las experiencias vitales que nos aportaban.

Hoy en día, es innegable que la revolución tecnológica ha transformado el tiempo de ocio de los niños y adolescentes de los países desarrollados, lo que, unido a la predominancia de otras actividades de corte sedentario, se traduce en un menor índice de actividad física, tal y como concluye Luis A. Hernández (2010) a nivel de Aragón o el Proyecto Helena (2008) a nivel europeo.

Además, en su ponencia en las X Jornadas Provinciales de Educación Física en Calatayud (2010) sobre el Libro Blanco del Deporte en Aragón, Julio Latorre hacía referencia a una "pérdida de protagonismo del centro escolar en la organización y desarrollo deportivo" sin existir un "proyecto deportivo de centro que permita a la población escolar seguir uno u otro itinerario según sus posibilidades e intereses". A todo esto hay que sumarle el recorte horario en el área de Educación Física en el desarrollo curricular LOE (Anexo III-A y III-B de la Orden 1700 de 9 de mayo de 2007).

Una vez analizada la realidad desde estas perspectivas, llega el momento de posicionarse: ¿Qué puedo aportar como maestro/a de Educación Física, tutor/a, especialista, equipo directivo, inspector/a, auxiliar, padre, madre, familiar, amigo/a, vecino/a, entrenador, directivo, político, etc. para fomentar la actividad física en niños y adolescentes? ¿Vale cualquier tipo de actividad física? ¿Qué puedo aportar yo? ¿Y tú?

En mi caso, trabajo como ma-

estro de Educación Física en un colegio público de Primaria y por eso, la característica más importante de mi labor es educar. El fundamento primordial sobre el que se sustentan todas las propuestas: la educación integral de personas que conviven juntas; por encima incluso de fomentar la práctica de actividad física, sin irle éste a la zaga. Como dice el nombre: primero "Educación" segundo "Física".

Como veremos posteriormente, partiremos de una realidad compleja y de la filosofía del trabajo por proyectos (Generelo, Zaragoza y Julián, 2005).

En paralelo a la concreción de nuestra identidad y origen de las propuestas, ¿qué variables y factores de la organización del centro serán imprescindibles e idóneos para llevarlas a cabo?

¿Qué personas y recursos estarán implicados?

## Organizando el centro

Para desarrollar nuestras propuestas necesitamos contar con una serie de espacios y recursos en el centro. Consideramos muy importante que exista un lugar físico, bien visible (a ser posible en una zona de paso), protegido, llamativo y atractivo que sea el punto de referencia para la información, consulta y evolución de las propuestas, torneos o convocatorias. Una opción válida es el "Corcho de Educación Física".

Hemos comprobado la buena aceptación de vincular un personaje o animal como hilo conductor de las propuestas.

Así, observamos en el corcho a Franki Tranki (que nos regala su sonrisa), al mono Flexi o la abeja Berta. También otros más famosos como Spiderman. Son un referente claro para los alumnos, facilitan un aprendizaje más afectivo que establece vínculos, y, además, los podemos caracterizar en la dirección de los valores que queremos trabajar.



Por otro lado, una de nuestras intenciones básicas a corto plazo es dinamizar y facilitar que en el colegio los niños practiquen más actividad física. Por lo tanto, no pretendemos sustituir o competir con lo que ya funciona, sino aumentar el número de propuestas o posibilidades a elegir, especialmente en los tiempos de recreo.

Así, contábamos en el patio con dos zonas poco utilizadas que podíamos aprovechar: una pista sin porterías ni canastas en la que pintamos unas áreas para jugar al *floorball*, *mazaball* o *ultimate*; y un rincón del patio con dos paredes próximas y enfrentadas perfecto para pintar un campo de *datchball*.

Para llevar a cabo este proceso, fue necesario informar al equipo directivo y contar con su correspondiente aprobación, así como con la colaboración del oficial de mantenimiento tanto en la provisión de material como en el propio pintado de los espacios.

También estamos aumentando la relación con el AMPA de cara a la organización de jornadas deportivas, como la próxima fiesta de fin de curso el sábado 2 de junio; la colaboración con actividades extraescolares, al tiempo que establecemos las bases para la organización de actividades conjuntas con otros colegios públicos del barrio (Calixto Ariño).

Otra idea que consideramos clave en lo que respecta a la organización escolar es hacer participar, en la medida de lo posible, a las personas que estén implicadas y relacionadas en la realidad del centro, con la intención de que

cada persona desde su rol y posición, y siempre que sea posible, aporte y sume en la buena marcha de las propuestas.

Así pues, en definitiva, manejamos los tiempos, espacios, personas implicadas y materiales necesarios.

A los niños les hace mucha ilusión que su tutor/a los baje a ver al patio cuando les toca jugar en un torneo y es que, sin lugar a dudas, los docentes y las familias vamos a tener una presencia fundamental en la motivación y refuerzo de los participantes. ¿De qué forma?

### **“Deporte: diversión y disfrute”**

En el presente curso escolar, el Gobierno de Aragón publicó la Orden 28 de noviembre de 2011 por la que se convocaban ayudas para el Programa de Promoción de Actividad Física y Deporte en centros escolares (en adelante PAFDA) tratando de responder a las necesidades sociales que aludíamos antes.

Desde el área de Educación Física del centro confeccionamos nuestro proyecto “Deporte: diversión y disfrute”. Además, en nuestro centro, la educación en valores lleva años estando muy presente en el área de Educación Física a través de proyectos como “Un mundo de alternativas” y “Proyecto Alegría: la abeja Berta y el abuelo Li”. Martín Pinos (2005 y 2011, respectivamente).

Por esta razón, entendimos que debíamos conjugar una propuesta de promoción de actividad física educativa, recreativa e integradora a través de la educación en valores, la participación, la convivencia y la salud.

Empezando por lo más cercano: la vida cotidiana del cole y el horario lectivo, marcándonos la meta a mediano plazo en la implicación de las familias, las actividades extraescolares, el entorno del barrio y la extensión de las actividades al horario no lectivo.

Por otro lado, establecimos tres momentos para dinamizar la práctica de actividad física e incrementar los tiempos de implicación fisiológica:

- Los recreos: préstamo de material

y torneos organizados.

- Jornadas deportivas en las celebraciones a través de nuestras tradiciones (El Pilar, Carnaval, fin de curso) o aquellas incorporadas a través del bilingüismo (Halloween, Pan Cake day, Sports day).
- Propuestas deportivas con el AMPA del centro o del otro centro público del barrio San José: CEIP Calixto Ariño en jornadas educativas, culturales o de final de curso.

En la línea del enfoque competencial de nuestra labor docente, partimos del contexto global y complejo de

---

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

---





los niños promoviendo fórmulas globales y complejas, visuales, atractivas y que las sientan como suyas, identificándose con ellas y compartiéndolas con sus relaciones de referencia.

La cuestión es cómo conseguir ese grado de motivación e implicación.

### Salgamos al patio

En primer lugar, partimos de un origen curricular: el área de Educación Física y las unidades didácticas de nuestra programación. En algunas de esas unidades didácticas, a modo de proyecto, preparamos un torneo como colofón de las mismas. Las competencias básicas cultural y artística, social y ciudadana o autonomía e iniciativa personal están presentes. Formamos equipos heterogéneos y mixtos en las clases de Educación Física que luego participan en el torneo. La participación, hasta la fecha, ha sido del 100% en todos ellos.

Los niños llegan a acuerdos concretando el nombre de su equipo, el escudo del mismo y el lema del equipo, o bien escriben un deseo para todos los participantes, trabajando en equipo los valores democráticos y las habilidades sociales interpersonales e intrapersonales, como el autocontrol, la tolerancia a la frustración, el reconocimiento del esfuerzo o la resolución de conflictos.

Personalizan su ficha de inscripción, lo exponemos en el corcho de Educación Física y publicamos en el blog [http://catedu.es/arablogs/blog.php?id\\_blog=985](http://catedu.es/arablogs/blog.php?id_blog=985) toda la información de los torneos, que suelen durar de 4 a 6 semanas.

Es fundamental elegir un juego o deporte que motive a todos los participantes, garantice la posibilidad de que actúen con éxito y el nivel inicial de práctica o conocimientos previos sea similar. En los deportes alternativos solemos encontrar estos requisitos. En las últimas ediciones de las Jornadas Provinciales de Educación Física o en referencias como Marqués (1997) y Ortí (2004) hay opciones interesantes.

Si queremos que nuestros torneos sean ante todo educativos no podemos utilizar las fórmulas tradicionales

de organización, puntuación y reconocimiento de los vencedores. Especialmente ahí estamos muy atentos a modificar lo necesario para poner el acento en valores como el esfuerzo, la empatía, el respeto o la convivencia, asumiendo cada equipo sus responsabilidades.

Eso sí, de momento, nos posicionamos en una utilización del fenómeno competitivo bajo una perspectiva educativa, porque consideramos muy positivo trabajar aspectos como aprender a ganar y a perder, el autocontrol, la tolerancia a la frustración o la empatía con el equipo vencido, poniendo el acento y el mayor énfasis en el reconocimiento de compañeros y adversarios, especialmente en rato divertido que hemos pasado juntos; además de ordenar claramente las prioridades y comportarse en base a ellas.

Otro claro ejemplo es la prioridad que le otorgamos a la participación. Partimos del hecho de que todos lo pasamos bien jugando y que lo más importante es que todos lo pasemos bien. Siendo coherentes con esta premisa, todos los jugadores entienden y aceptan que pueden jugar equipos de 8 o 9 jugadores contra equipos de 10-11 jugadores, y no pasa nada, porque lo más importante es que todos lo pasemos bien, no que seamos los mismos jugadores en cada equipo.

¿Qué sistema de puntuación utilizamos? Partido ganado 5 puntos, empatado 4 puntos y perdido 3 puntos. Partido arbitrado 10 puntos y si rellenan la ficha por completo 12 puntos. Equipos que reconocen la verdad y cumplen las normas 2 puntos extra. Equipos que ayudan a los árbitros 2 puntos extra.

Como se puede ver, hay un gran refuerzo a los equipos que arbitran bien (generalmente todos), o a quienes ayudan a que todo vaya mejor (reconocen la verdad o ayudan a los árbitros). Y esto desde el punto de vista del organizador es facilitador en

el sentido que sin delegar responsabilidades es difícil llevar adelante todas las cuestiones sin acabar cansado de conflictos y problemas. Reforzando y dando valor a estas actitudes comprobamos que es más fácil y viable, y a los niños les encanta ganar tantos puntos.

---

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

---





Por otro lado hay posibilidades de obtener puntos extra que se suman a la clasificación: si hacen una bandera o pancarta del equipo 10 puntos, himno del equipo 5 a 10 puntos, canciones para animar 3 puntos, noticia para el blog del cole 10 puntos, baile del equipo 5 a 10 puntos, etc.

Aquí es donde viene el perfil más recreativo: los niños y niñas consiguen grandes vínculos e identificaciones con su equipo (o sus compañeros de clase o curso) animándose unos a otros durante los partidos y generando un ambiente especial a través de las pancartas y canciones para animar.

Otro detalle importante es que la clasificación va en orden por clases del 1 al 16. Por ejemplo: equipo 1 y 2 de 3ºA, 3 y 4 de 3ºB, 5 y 6 de 4ºA y así hasta 15-16 de 6ºB. El primero de la clasificación no es el que más puntos lleva, sino el primero de los equipos de 3ºA. El último de la clasificación será el 2º equipo de 6ºB, aunque lleve más puntos que los anteriores.

A través de estas fórmulas intentamos dar un carácter menos competitivo y más integrador.

Como te puedes imaginar, los que ganan los torneos son los que más se esfuerzan (más puntos extra hacen) porque con los puntos de ganar y arbitrar la diferencia es muy escasa; por lo que caminamos en la dirección de reforzar actitudes de esfuerzo, ayuda o colaboración; no exclusivamente a los que mejor juegan.

De lo primero que suelen preguntar al explicarles los torneos es: "¿Cuál es el premio?" El equipo ganador tiene derecho a jugar contra el equipo de maestras y maestros. Con ello, pretendemos fomentar la convivencia y el buen ambiente entre los docentes del centro y también entre alumnos y docentes. Por supuesto, tenemos nombre para el equipo de maestr@s: ¡Rasmia! y hemos hecho nuestra pancarta.

Los pasos inmediatos que ya estamos dando van en la dirección de implicar directamente a las familias, como sucederá en la fiesta de final de curso (antes mencionada), más allá de su implicación indirecta cuando les cuentan sus hijos la ilusión de éste o aquél juego. Para las fiestas del Pilar organizamos la "Carrera del cachirulo" en

la que, entre padres, madres y docentes participamos casi 100 personas.

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

En definitiva, nuestro proyecto "Deporte: diversión y disfrute" es un proyecto joven que se está desarrollando paso a paso. Con él pretendemos trasladar al tiempo de ocio, especialmente en los recreos, la idea que ahí también podemos educar aportando cada persona implicada aquello que esté a su alcance. Integramos nuestras propuestas en su realidad vital, de una forma que sientan como suya, estableciendo vínculos a través de la práctica de actividad física, la convivencia, la educación en valores y la gestión de sus emociones.

## BIBLIOGRAFÍA

- GENERELO, E., ZARAGOZA, J. y JULIÁN, J.A. (2005): La Educación Física en las aulas: aprender a partir de un proyecto. Grupo EFYPAF. Gobierno de Aragón.
- HERNÁNDEZ, L.A. (2010): Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano. Madrid. Consejo Superior de Deportes.
- Proyecto Helena:  
<http://www.helenastudy.com/>
- LATORRE, J. (2010): Libro Blanco del Deporte en Aragón. Ponencia X Jornadas Provinciales de Educación Física. Calatayud (Zaragoza).
- NAVARRO ARBUÉS, R. (2010): El Datchball escolar. Taller X Jornadas Provinciales de Educación Física. Calatayud (Zaragoza).
- MARQUÉS ESCÁMEZ, J.L. (1997): Iniciación a juegos y deportes alternativos. Actividades de Educación Física. Madrid. Ed. Escuela Española.
- ORTÍ FERRERES, J. (2004): La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos. Barcelona. INDE.
- Orden 1700 de 9 de mayo de 2007 por la que establece el currículum de Educación Primaria para todos los centros de Aragón.
- Orden 28 de noviembre de 2011 por la que se convocan ayudas para el Programa de Promoción de Actividad Física y Deporte en centros escolares.