

Los recreos activos en Educación Física

Antonio Gregorio Rodríguez Martínez*

nonograna75@gmail.com

José Arjona Pérez**

leonidasarjona@gmail.com

*Asesor del Centro de Profesorado Marbella Coin
Diplomado y Licenciado en Educación Física

**Asesor del Centro de Profesorado de Antequera
Maestro Especialista en Educación Física
(España)

Resumen

Este artículo pretende dar una visión de cómo aumentar el tiempo de práctica deportiva que se realiza en los centros por medio de los recreos. Aspecto muy demandado en el profesorado de Educación Física por la necesidad de aumentar el número de horas de actividad física dentro de los centros. Junto a esto, incorporamos el uso de las nuevas tecnologías para crear entornos colaborativos con otros centros y utilización de herramientas de la Web 2.0 para dinamizar actividades que primen más la participación sobre el resultado.

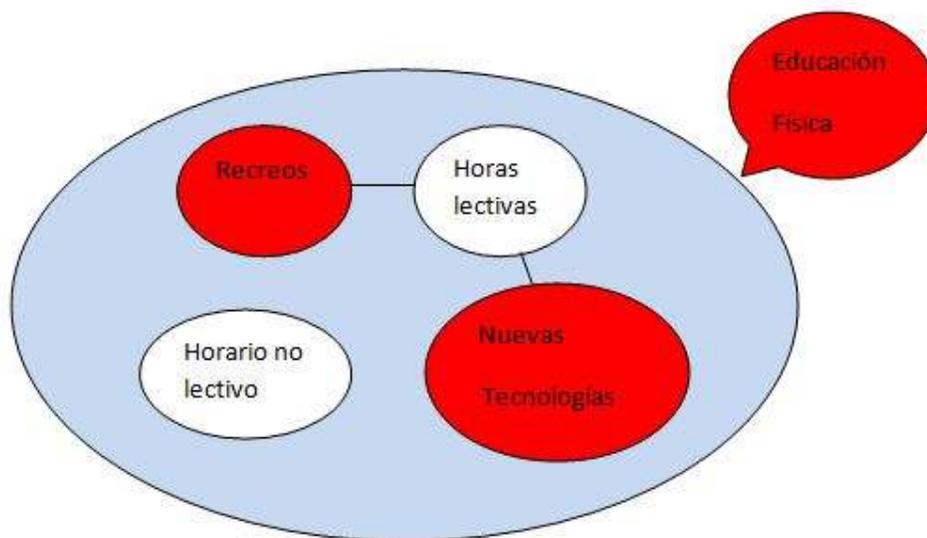
Palabras clave: Recreos activos. Google maps. Actividad física.

Introducción

Una de las inquietudes que muestra el profesorado de Educación Física, es ver cómo rentabilizar el tiempo en horario escolar. Las escasas dos horas lectivas a la semana junto con el sedentarismo reinante en la adolescencia, hacen difícil cualquier propuesta educativa eficaz. No olvidemos que el objetivo fundamental no es sólo ampliar el bagaje motriz, sino también incluir unos hábitos deportivos y saludables que perduren en el alumnado a lo largo de su vida. Además, dotarles de unas actitudes que les hagan ser personas críticas hacia la actividad física.



El tiempo destinado al recreo, en el cual se dan todo tipo de relaciones personales con alto valor educativo, nos brinda un complemento ideal hacia el aumento de la práctica deportiva, reglada, educativa y dirigida, base de nuestro proyecto educativo. Según Seirul-lo lo educativo del deporte no es el aprendizaje de sus técnicas y tácticas, sino de las condiciones en las que se practican los mismos.



I. Justificación del proyecto

Trabajo colaborativo	Ampliar actividad Física horario escolar	Utilizar herramientas web 2.0	Trabajo en valores y atención a la diversidad
-----------------------------	---	--------------------------------------	--

- **Trabajo Colaborativo:** el contacto entre docentes y el trabajo colaborativo es uno de los compromisos pendientes de la educación del Siglo XXI. Desconocemos la forma de trabajar y las buenas prácticas de compañeros y compañeras de profesión aun estando en el mismo centro de trabajo. Ya es hora de establecer algunas pautas y compromisos para llegar a acuerdos a la hora de trabajar en una misma temática. Las redes sociales y el uso de Internet nos dan esta posibilidad y nos dejan una puerta abierta a la interacción y al trabajo compartido. Por eso apostamos por una metodología de trabajo colaborativo que rompa con cualquier tipo de barrera.
- **Ampliar la actividad física durante el horario escolar:** utilizar los recreos debido a la poca actividad física que se realiza en los mismos y para aumentar el tiempo dedicado a nuestra área.
- **Utilizar herramientas Web 2.0:** abrir el conocimiento que nos ofrece el uso de Internet y buscar aplicaciones que estén relacionadas con la Educación y organización del aula.
- **Trabajo en valores y atención a la diversidad:** favorecer el trabajo del alumnado menos implicado, actuar contra el sedentarismo y favorecer una actitud crítica y respetuosa sobre el deporte. Además realizaremos un especial hincapié en fomentar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

En base a lo comentado anteriormente, enunciamos los siguientes **objetivos:**

- Dinamizar el recreo para aumentar la práctica de actividad física deportiva.
- Potenciar el desarrollo de las relaciones interpersonales y la educación en valores por encima del resultado obtenido con especial incidencia en la Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
- Crear una liga deportiva en donde quede reflejado todo el trabajo que se realiza en las clases de Educación Física.

- Desarrollar encuentros inter-centro para fomentar la convivencia.
- Reducir la agresividad en el juego y en el deporte, y motivar al alumnado en la realización de las actividades para no caer en el sedentarismo.
- Crear un blog educativo y un mapa colaborativo donde quede reflejado todo el proyecto.

II. Contextualización

El proyecto está centrado en el área de Educación Física y destinado tanto a Educación Primaria como a Secundaria. En el primer caso, irá dirigida al tercer ciclo, aunque bien es cierto que podría encajar en el segundo ciclo realizando algunas adaptaciones y con un trabajo previo más acusado en las clases de Educación Física. Respecto a la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria o Bachillerato, puede ser aplicada completamente, aunque en esta primera fase experimental hemos querido iniciarlo en Secundaria.

Hemos tomado como ejemplo dos Institutos (aunque podrían ser más), uno de Marbella y otro de Antequera. De esta forma podremos desarrollar actividades inter-centro.

Para este supuesto consideraremos que ambos centros cuentan con dos unidades en 1º y 2º de la ESO, con 24 alumnos de media por clase. El grupo es heterogéneo y de clase social media alta.

Las instalaciones con las que cuentan ambos institutos son los siguientes, y contamos con todo el material necesario:

- 2 pistas polideportivas de 45x27
- 1 gimnasio



III. Programación de actividades deportivas para el recreo

Actuaciones que se van a realizar para llevar a cabo el proyecto:

1ª Actuación: durante el mes de septiembre el profesorado implicado deberá enseñar, dar a conocer e informar al alumnado de diversas cuestiones, así como realizar varias actuaciones:

- a. Presentación del proyecto: utilización de **glogster**, herramienta para realizar posters virtuales.

- b. Crear un listado de los correos del alumnado participante.
- c. Enseñar los conceptos básicos relativos a qué es un blog y la finalidad que pretende conseguir.
- d. Transmitir los valores que impregnan la filosofía del proyecto: respeto, máxima participación, lo importante es participar, etc.
- e. Comprender y aprender la normativa general en la realización de las actividades.

2ª Actuación: puesta en marcha de la liga de las estrellas durante los recreos (duración aproximada desde el mes de Octubre hasta Junio). La liga nos servirá para una vez finalizados los juegos en cada trimestre se realice un encuentro deportivo con los otros centros acogidos al proyecto. Otra opción sería realizar un único encuentro como colofón del proyecto al final del curso escolar.

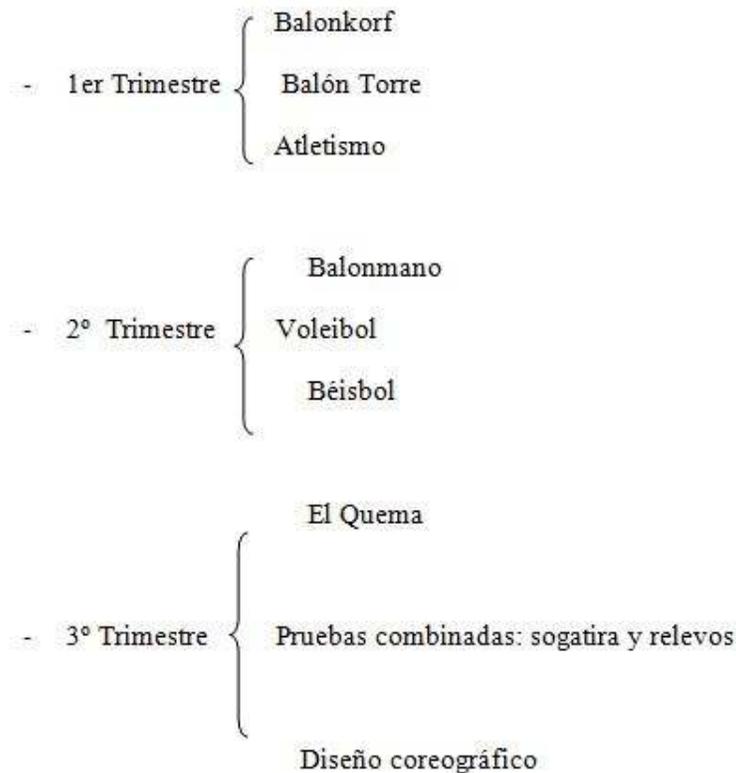
3ª Actuación: memoria y reflexión grupal del proyecto (durante el mes de Junio).

¿Qué deportes practicar?

Para educación primaria el modelo de programación buscará la práctica de juegos alternativos y pre-deportes con objeto de brindar un similar nivel de ejecución entre chicos y chicas, y podría incluir la siguiente propuesta a repartir entre los 3 trimestres:

- Mate.
- Voley-tenis, donde el balón puede botar hasta tres veces si anteriormente ha sido golpeado.
- Pichi, variante del béisbol en que se golpea una pelota de foam con los brazos o con los pies.
- Fútbol 4x4, con cuatro porterías y 2 o 4 balones.
- Balonmano a pies parados, donde el que tiene el balón no puede caminar.

En el caso de Educación Secundaria, el modelo de programación del 1º y 2º curso de la ESO podría ser el siguiente:



La duración de cada uno de estos deportes irá determinada por el número de equipos, llevándose a cabo durante 4 días en semana (descansando los viernes) en horario de recreo. Durante el mismo, la competición comenzará tras cinco minutos de preparación, y finalizará cinco minutos antes con objeto de recoger y rellenar las actas.

IV. Normativa y organización de los equipos: la liga de las estrellas

A. Descripción, organización, arbitraje y puntuaciones

La liga de las estrellas se compone de equipos mixtos de diferentes clases, que se enfrentan en los recreos en competiciones de juegos predeportivos o deportes alternativos. En Educación Primaria, será una actividad dirigida al segundo y al tercer ciclo.

Los equipos estarán conformados por **componentes de ambos sexos y de diferentes ciclos.** (En el caso de secundaria, las agrupaciones podrían ser inter-curso.) De esta forma, podrían jugar en un mismo equipo un niño de 3º, una niña de 4º, una de 5º, y uno de 6º, consiguiendo que los enfrentamientos entre equipos estén equilibrados, frente a competiciones entre por ejemplo, un grupo de 6º contra uno de 5º, donde la diferencia de edad suele ser determinante.

Siguiendo esta pauta para elegir los equipos, según la cantidad total de participantes podremos obtener el número de grupos que vamos a conformar, que a su vez será el número de capitanes y capitanas que comenzarán a pedir jugadores y jugadoras para su equipo. Una vez hecho el listado de capitanes o capitanas de cada equipo (recordemos que habrán sido elegidos por su buen hacer en las clases de

Educación Física) se les reunirá para informarles de sus responsabilidades y comenzar con la elección de jugadores y jugadoras.

Para que los equipos sean lo más equilibrados posibles los jugadores y jugadoras serán distribuidos en varias categorías por edad y sexo, no pudiendo elegir a ningún jugador o jugadora de otra categoría si la actual o la inmediatamente superior no ha sido agotada. Así, las categorías podrían ser:

- Chicas de sexto.
- Chicos de sexto.
- Chicas de quinto.
- Chicos de quinto.
- Chicas de cuarto.
- Chicos de cuarto...

Comenzarán pidiendo las capitanas, que de forma sucesiva irán eligiendo un único jugador de una categoría hasta que todos los capitanes y capitanas hayan elegido, y como dijimos anteriormente, pasarán a elegir jugadores y jugadoras de otra categoría cuando la presente ya esté vacía.

Cuando hayan sido elegidos todos los jugadores y jugadoras de todas las categorías ya estarán conformados todos los equipos, y deberán elegir un nombre, marcado por motivos educativos y bajo ningún concepto deberán ser despectivos u ofensivos.

El arbitraje será a cargo de los capitanes de los demás equipos bajo la supervisión del profesorado que vigila el recreo, y tendrá las siguientes características:

- Los elegidos y elegidas serán los componentes de sexto curso de cada equipo.
- Durante un encuentro se desarrollarán los siguientes roles: un anotador/a, un árbitro y un/a supervisor/a de seguridad (este/a último/a podría informar de cualquier incidencia al alumnado mediador si disponemos de él). La elección de los mismos estará basada en el comportamiento y la responsabilidad demostrados en las clases de Educación Física, y recibirán una formación básica un mes antes de comenzar la competición.
- Cada encuentro será arbitrado por las capitanas o capitanes que compitieron el día anterior, y serán los encargados y encargadas de organizar la actividad y rellenar las actas de las competiciones. Además, podrán actuar como mediadores/as en los conflictos, y su propia actuación como tal también es evaluada en favor o no de su equipo. Es decir, en el acta de cada encuentro habrá un apartado de evaluación del arbitraje, a cumplimentar por el profesorado o el alumnado mediador si existiere.
- En lo referente a la competición en sí, **como hemos comentado antes se realizará mediante juegos predeportivos o deportes alternativos**. Esto será así puesto que normalmente, cuando nos encontramos que los chicos tienen un mejor nivel de ejecución que las chicas **en Educación Primaria**, es porque culturalmente han sido orientados a practicar ese deporte. Por ello, cuando elegimos un deporte o juego desconocido, el nivel de ejecución es prácticamente el mismo. **En nuestra liga multideportiva, los juegos son creados por el profesorado modificando juegos y deportes ya conocidos para aumentar la participación**, tendiendo a un igualitario nivel de ejecución frente a deportes clásicos como el fútbol, donde los chicos suelen mostrar un mayor nivel por motivos culturales.

Para puntuar dentro de un encuentro, además de las anotaciones cada equipo podrá ganar o perder puntos considerando si:

- **Trabaja en equipo.** Si dentro de un equipo hay una participación equitativa, si se pasan el balón en lugar de hacer jugadas individuales, si se coordinan para realizar estrategias...
- **Usa ropa deportiva.** Puesto que uno de nuestros objetivos es la realización de actividad física en el tercer tiempo pedagógico, debemos desarrollar en nuestro alumnado la costumbre de realizarla de forma saludable, y por tanto, una indumentaria adecuada es más que necesaria. Para evaluarlo, según el número de participantes de un equipo que usen ropa deportiva se dará una puntuación a oscilar entre el mínimo cuando nadie la aporta, y el máximo, cuando todos y todas lo hacen.
- **Respetan al rival y las decisiones arbitrales.** Se evaluará que los participantes no protesten las decisiones arbitrales y que sea el capitán o capitana quien se dirija a los responsables, no humillar al rival que va perdiendo un encuentro o hacer provocaciones de ningún tipo, etc. Además, las tarjetas amarillas o rojas implicarán directamente puntos negativos en este apartado
- Por último, **con objeto de fomentar la participación de las chicas, los puntos de éstas valdrán el doble**, y a la hora de conformar los equipos serán las primeras a elegir. De esta manera, se produce una integración que de otra forma sería bastante dificultosa. Más adelante, esta "discriminación" positiva puede ser reducida y eliminada cuando la participación en el juego sea la adecuada. A este respecto, alguien podrá decir que es discriminación, sin embargo, lo que tenemos que ver es que con esta medida nadie se siente discriminado y se consigue integrar a una parte del alumnado que de otra forma no intervendría activamente en el juego. Tras un tiempo de aplicación los resultados saltan a la vista.

¿Cómo se llevaría a cabo?

Los tantos anotados valdrán un punto si es anotado por un chico y dos si es una chica, y además se considerarán los siguientes factores:

- **Juego en equipo:** la puntuación al final de un encuentro oscilará de -1 hasta 1.
 - "-1" Si prima las individualidades frente a la colectividad.
 - "0" Si individualidad y colectividad manifiestan un equilibrio
 - "1" Si prima la colectividad frente a las individualidades, y son manifiestos el compañerismo y la cooperación.
- **Ropa deportiva:** la puntuación al final de un encuentro oscilará de -1 hasta 1.
 - "-1" En el equipo dos o más personas no usan ropa deportiva.
 - "0" En el equipo hay una persona que no usa ropa deportiva.
 - "1" Todo el equipo usa ropa deportiva para la competición.
- **Respeto a los árbitros y rivales:** la puntuación al final de un encuentro oscilará de -1 hasta 1.
 - "-1" Dos o más componentes del equipo no respetan al rival o las decisiones arbitrales, o uno de ellos reitera en su falta.
 - "0" Uno de los componentes del equipo no respeta al rival o las decisiones arbitrales en una única ocasión.
 - "1" El equipo desarrolla su juego con deportividad y respeta todas las decisiones arbitrales.
- **Arbitraje objetivo:** la puntuación al final de un encuentro oscilará de -1 hasta 1.
 - "-1" El arbitraje muestra más de una decisión subjetiva.
 - "0" El arbitraje muestra una única decisión subjetiva.
 - "1" El arbitraje es completamente objetivo.

En Secundaria serían las mismas condiciones anunciadas anteriormente, con la salvedad de que se podrían conformar los equipos con el alumnado de la clase exclusivamente.

B. Configuración y seguimiento

La configuración de la liga, se **puede realizar** con una aplicación llamada "mi campeonato.com", la cual nos da la opción de poder crear nuestra propia liga e incrustarla en nuestro blog.



También podemos crear manualmente una tabla donde reflejemos nuestra clasificación resaltando aquellos aspectos a valorar:

Equipo	Tantos	Puntos por juego en equipo	Puntos por ropa deportiva	Puntos por respetar a árbitros y rivales	Arbitraje objetivo	Puntos en total
UD. ÁGUILAS						
HOMBRES Y MUJERES DE PACO						
L@S NUEV@S						
L@S DE LA PEÑA						
CD. TORCAL						
CD. MOLLETES						
L@S PRIM@S						

V. Uso de las nuevas tecnologías: google maps y blog

Es evidente que Internet nos brinda un sinnúmero de posibilidades. En Andalucía, y extensible al resto de la geografía española, casi todos los docentes utilizan alguna herramienta tecnológica en su aula. Desde la puesta en marcha de la **Escuela Tic 2.0**, el acceso a Internet, la utilización del correo electrónico y las aplicaciones Web 2.0 están al orden del día.

Hoy, cualquier inquietud, tiene su respuesta en Internet. En todas las áreas de conocimiento existen aplicaciones interactivas donde el profesor queda relegado en un segundo plano aflorando la creatividad e imaginación del alumnado.

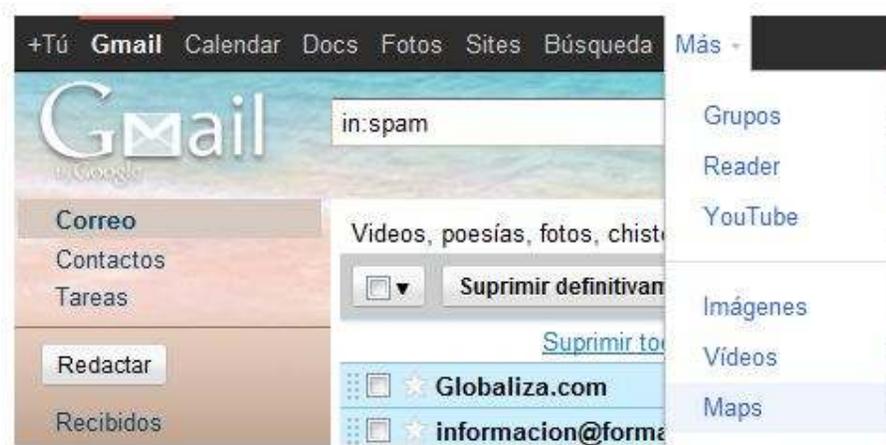
En el área de Educación Física, que centra nuestro proyecto, contamos para su desarrollo con el uso de google maps y el blog.

Google Maps nos ha servido para ubicar un mapa colaborativo donde se recogen todos los centros implicados con información de los mismos.

Pasos a tener en cuenta para poder crear vuestro propio mapa:

1. Tener cuenta en gmail todo el profesorado implicado.

2. Una vez en vuestro correo, pinchar en la pestaña "más" y luego en "maps".



3. Pinchar en " mis sitios "



4. A continuación en " crear mapa "



5. Rellenar los datos y le damos a "listo". Además tenemos la opción de ponerlo público o privado.



6. Pinchar sobre "editar" y utilizamos los iconos que nos aparecen para incluir contenido al mapa.



Ampliaremos la información con características del centro, fotos de los miembros del proyecto, enlaces, etc.

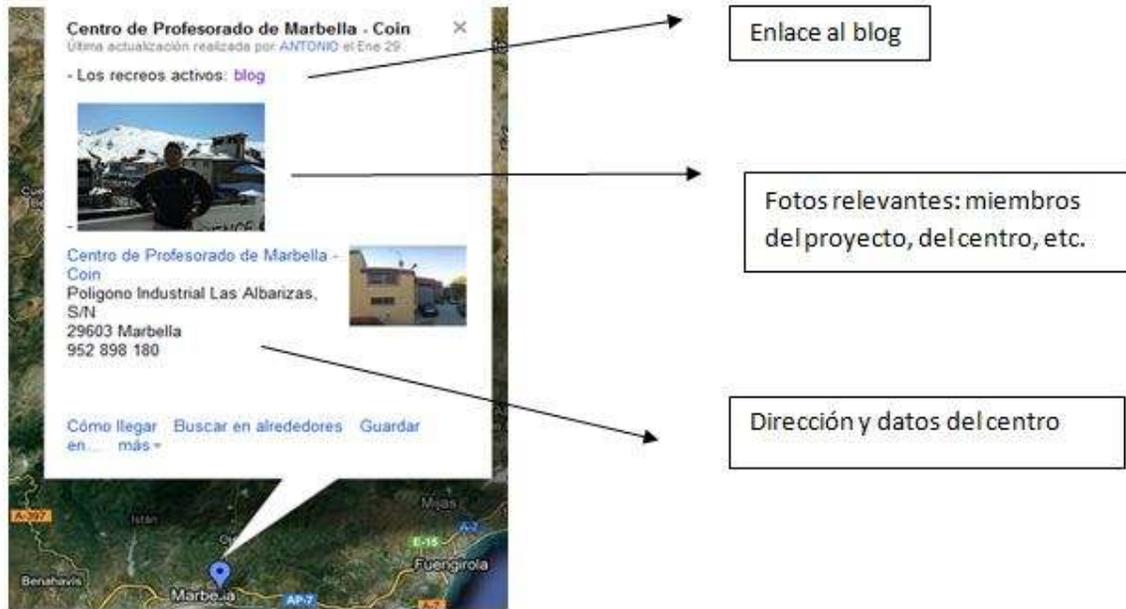
También, dentro de la información de cada centro, hemos enlazado el blog donde se van a recoger todas las actividades que vamos a realizar con los alumnos en la hora del recreo. Además nos va a servir como apoyo a nuestra área incidiendo en aspectos tales como la salud, educación en valores y el trabajo colaborativo.



Diseñado el mapa, y observando cada detalle que podemos encontrar en el mismo, podemos ver unos iconos que se corresponden con los centros acogidos al proyecto.

Pinchando sobre ellos tenemos acceso a información relacionada con el mismo. (nota: estos iconos pueden adquirir diversas formas)





Para poder incluir información en el mapa, éste debe ser compartido a cada uno de los profesores responsables de cada centro (imprescindible tener cuenta en gmail para poder edita), en caso contrario sólo podrían verlo.



Una vez compartido, al profesor le llega un correo electrónico comentándole que está invitado a colaborar en dicho mapa.



A partir de este momento, pinchando sobre el enlace y dándole a la pestaña editar se puede incluir cualquier información relevante de su centro. En vuestro correo, en la pestaña comentada anteriormente de mapas ya quedará reflejado. Pinchando en su centro se desplegará una ventana que le dará la opción de incluir texto, enlaces y fotos. También el administrador del mapa (el profesor que lo crea), puede darle permiso a los colaboradores para que ellos también puedan invitar a otros a formar parte de este proyecto. Debemos mencionar que salvo los colaboradores que pueden editar, los demás usuarios que visiten este espacio sólo podrán visualizarlo.



Uno de los enlaces más relevantes desde el punto de vista del alumnado, es el del blog. En él colocarán toda la información acerca de las actividades que se vayan realizando en los recreos. Además se incluirá la normativa y filosofía del trabajo que se vaya a realizar. El alumnado entrando en el blog podrá ver no sólo lo que se está realizando en su centro sino también lo que realizan los demás.



En el blog, se le da permiso al profesorado de Educación Física para que pueda ser administradores (pueden crear entradas y modificar cualquier aspecto del blog) y centralizar así el proyecto en un único espacio.



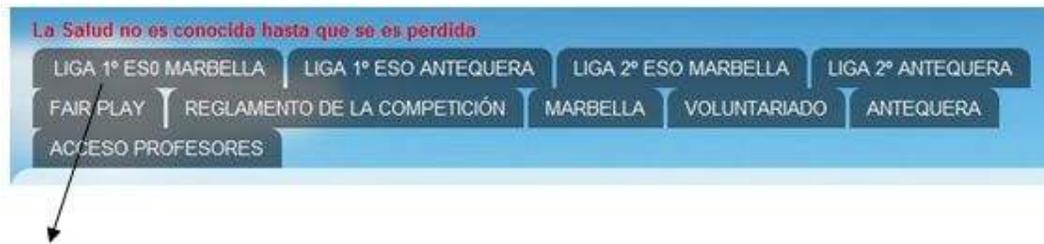
A partir de este momento, cada profesor realiza sus entradas en el blog con la etiqueta correspondiente a su centro.



Una vez que el blog está listo, se pincha en la pestaña "cualquiera" para que todo el mundo pueda verlo. En el gráfico anterior está señalado para ser visto únicamente por los autores del blog.

Analizando el blog, destacamos los siguientes bloques (Menú horizontal de cabecera, el cuerpo principal, y "otros":

1. Menú horizontal de cabecera: En forma de pestañas, tenemos organizada la información referente a las actividades que vamos a realizar con el alumnado.



Etiqueta perteneciente al centro de Marbella. Al acceder a ella se desplegarán todas sus entradas. Hay que tener en cuenta colocar dicha etiqueta en cada una de las entradas que realicemos para que al pinchar sobre ella se muestren todas de dicho curso.



El menú consta también de aspectos relacionados con el reglamento, fair play, voluntariado, acceso a profesores (espacio privado del profesorado participante) y localidades participantes del proyecto.

En el acceso a profesores, tenemos enlazado un documento en google docs, el cual se utiliza entre otras cosas para diseñar actividades colaborativas online. Dicho espacio es privado y compartido sólo con el profesorado participante.

Sobre las localidades, mencionar que al pinchar sobre la misma se accede a un blog del alumnado del centro en el cual construyen información referente a su pueblo. Esto le enriquece al alumnado puesto que además de conocer en profundidad su pueblo, puede ser mostrado al resto de la gente.



2. El cuerpo principal, espacio ubicado en el centro del blog, se va a publicar las entradas que se vayan realizando. Como primera entrada y primera del blog hemos incluido un video para motivar al alumnado y un breve resumen del proyecto.



3. Ya en la parte derecha destacar entre **otras cosas**:
 - a. Enlaces de interés para el alumnado.



- b. Calendario compartido (google calendar), donde se muestran todas las actividades deportivas que se van a realizar durante el recreo.

The screenshot shows a Google Calendar event for 'BALONKORF Y BALONCESTO MARBELLA' on March 28th at 11:30. The event details include the location 'MARBELLA' and a description of the activity. Three callout boxes point to specific parts of the event card:

- Día y hora de la actividad**: Points to the date and time 'mar, 28 de febrero, 11:30'.
- Pequeño resumen de la actividad**: Points to the title 'BALONKORF Y BALONCESTO MARBELLA' and the description 'Pista 1: juega 1º ESO A v Pista 2: juega 1º ESO C v'.
- Pinchando en más detalles aparece el calendario en grande con más información.**: Points to the 'más detalles' link.

- c. En la parte inferior hemos colocado varias páginas estáticas donde se colocará información personalizada de cada clase implicada donde se podrán ver fotos del alumnado, aficiones, etc.



Bibliografía

- Colaboradores de Wikipedia. Definición de Google maps (2012) [En línea]. *Wikipedia, la enciclopedia libre*, 2012. [Fecha de consulta: 3 de marzo de 2012].
- Colaboradores de Wikipedia. Definición de Blog (2012) [En línea]. *Wikipedia, la enciclopedia libre*, 2012. [Fecha consulta: 5 de marzo de 2012].

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 170, Julio de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd170/los-recreos-activos-en-educacion-fisica.htm>