



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

PROYECTO DE INNOVACIÓN: RE-CREANDO LOS RECREOS

Jonathan Nicolás López

Universidad de Murcia. España
Email: jonathannilo90mail.com

RESUMEN

Las clases de Educación Física se plantean como un entorno adecuado para fomentar un estilo de vida saludable, concienciar sobre la importancia que tiene el movimiento en nuestras vidas, así como una adecuada alimentación. Además, resulta de vital importancia conseguir un compromiso motor alto en las sesiones, ya que en muchos casos representan la única franja horaria del día en la que los alumnos pueden cumplir con las recomendaciones diarias. Aún así, teniendo en cuenta que en la mayoría de los casos sólo se cuenta con dos horas lectivas de Educación Física a la semana, se podría pensar que existe un enorme déficit de actividad física en los niños y adolescentes, ya que por las tardes están ocupados, cada vez más, en diversos tipos de actividades extraescolares o en el peor de los casos frente al televisor o los videojuegos. Intentando enfrentar esta problemática surge la presente idea de proyecto innovador, en la cual se plantea un programa de fomento de práctica de actividad física y alimentación saludable en los recreos del Centro Concertado Divino Maestro de Murcia, mediante la utilización de hibridaciones de modelos pedagógicos (modelo comprensivo, educación deportiva, aprendizaje cooperativo) que den un paso más allá de la metodología tradicional, así como la utilización de aplicaciones disponibles con las nuevas tecnologías, mostrando a los participantes diversas utilidades en cuanto a las mismas, así como su utilización responsable. De esta forma se pretende incrementar el tiempo de compromiso motor diario en los alumnos de educación secundaria obligatoria, así como fomentar el consumo de fruta en esta franja horaria.

PALABRAS CLAVE:

Hábitos de vida; Educación Física; Recreo; Fruta; Innovación.

1. MARCO TEÓRICO.

Cada vez es más común que en la sociedad actual se sustituya el tiempo libre dedicado a la práctica de actividad física y deportiva por aquel que se dedica al uso de los ordenadores, móviles, ver la televisión o jugar a las videoconsolas. Este aumento de las conductas sedentarias, por parte de la sociedad en general, ha derivado en que la falta de actividad física represente uno de los problemas de salud más importante en el siglo XXI, y que se va agravando cada vez más por el uso de las nuevas tecnologías y abandono de la práctica deportiva (Castro, Linares, Sanromán y Pérez, 2017). Sin ir más lejos, en 2014 la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que los cambios hacia estilos de vida saludables, teniendo en cuenta aspectos como la actividad física diaria y la nutrición, se vislumbran como las estrategias más adecuadas para hacer frente a problemas como la obesidad, que es considerada actualmente la nueva epidemia del siglo XXI, y que incluso comienzan a experimentar países en vías de desarrollo.

En muchos casos el desarrollo tecnológico e industrial puede mejorar la calidad de vida de las personas, no obstante, esto puede traer consigo una serie de inconvenientes, como pueden ser diversos problemas y enfermedades asociadas, que pueden originar graves inconvenientes para la salud y también tienen importantes repercusiones para la calidad de vida (Jomar, 2015). A todo esto, se debe sumar el hecho de que existe una alta prevalencia de alimentación hipercalórica e incremento del consumo de sustancias tóxicas para el organismo, lo cual se relaciona con diversas causas de mortalidad como las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares (Idler y Benyamini, 1997). Además, las complicaciones y problemas derivados afectan tanto en adultos como en edades tempranas, causando alteraciones psicosociales además de físicas (De Diego, Fernández y Badanta, 2017).

Focalizando este problema general en los niños y adolescentes, los diferentes estudios, como por ejemplo los realizados en la Comunidad de Madrid (Montil, Barriopedro y Oliván, 2005) o en la Comunidad de Andalucía (Moral, Redecillas y Martínez, 2012), muestran como las generaciones actuales cuentan con un importante déficit de actividad física y deportiva, siendo por tanto generaciones altamente sedentarias. Vio, Salinas, Montenegro, González y Lera, (2014), siguiendo con la problemática de la salud en niños y adolescentes, señalan que existen también problemas derivados de una alimentación poco saludable, expresada en un incremento de la obesidad infantil, siendo una de las causas la falta de educación en alimentación saludable dentro de las escuelas y la mala alimentación que reciben los niños dentro del hogar, como consecuencia de los hábitos y conductas parentales. Como ejemplo, se puede citar el trabajo de Granda (2015), donde solo un 2% de los alumnos correspondientes a 2º y 3º de la E.S.O y un 5% de los correspondientes a 4º de la E.S.O y 1º de Bachillerato consumían fruta durante el tiempo de recreo.

Por tanto, sumando los niveles de sedentarismo y alimentación no saludable dentro de estas poblaciones, se obtiene como resultado un problema de grandes dimensiones que debe ser abordado desde todos los frentes posibles, otorgando herramientas, conocimientos y experiencias que puedan ayudar a mejorar el estilo de vida y a reducir todo lo posible los diferentes riesgos asociados a la salud que presentan estas prácticas. En este sentido, ya han sido ampliamente estudiadas y demostradas las relaciones entre la práctica habitual de actividad física y la

alimentación saludable con la salud. Valencia-Peris (2013), identificó, por ejemplo, una reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sobrepeso u obesidad, diabetes tipo II, ansiedad, depresión, estrés etc.

De esta forma, se delimita la línea a seguir, siendo necesarias estrategias, programas o actuaciones que, siendo atractivas y motivadoras para esta población escolar, puedan acercarse a estos objetivos de fomento de la práctica de actividad físico-deportiva y alimentación saludable, que, además, puedan favorecer otros aspectos como el desarrollo integral del individuo o las relaciones personales.

Concretamente dentro del marco escolar, el área de Educación Física resalta en cuanto a la importancia de poder conseguir adherencia al ejercicio físico, mayores niveles de salud y calidad de vida, mejora de la competencia motriz y el rendimiento académico, así como una mejora de los valores personales (Celdrán, Valero y Sánchez-Alcaraz, 2009). Dentro de esta asignatura se puede crear el marco ideal para la obtención de conocimientos sobre el cuerpo humano, alimentación, hábitos saludables, trabajo cooperativo o higiene corporal y postural, entre muchos otros, convirtiéndola en el escenario ideal para combatir los problemas anteriormente mencionados, no obstante, dada la situación actual, no se cuenta con la suficiente carga lectiva a la semana para hacer frente a las recomendaciones de diferentes organizaciones como por ejemplo la OMS en 2010, en cuanto a las demandas de actividad física y ejercicio semanales.

Es por ello que se deben buscar otras franjas horarias complementarias para intentar conseguir estos objetivos, y una buena opción pueden ser los periodos de recreo. En el sistema educativo español, el recreo escolar supone 30 minutos al día, lo que conlleva dos horas y media a lo largo de la semana en general. Este tiempo obligatorio puede presentar una oportunidad ideal para la práctica de actividad física, así como para el fomento de la alimentación saludable en el almuerzo, no obstante, no son muchos los estudios que han centrado su interés en dichos ``tiempos`` (Martínez, Contreras, Lera y Aznar, 2012; Ridgers, Stratton y Fairclough, 2006). Sánchez, Sánchez, Cánovas, Barceló y Marset (1993), señalan también que el centro escolar es un entorno conveniente y adecuado para promocionar la actividad física y la salud. Esto es debido a que los escolares pasan una gran parte del día en el mismo (Van Sluijs, McMinin y Griffin, 2007).

Martínez, Aznar y Contreras (2015), concluyen en su trabajo que puede ser muy interesante la creación de zonas de recreo que impliquen la movilidad del alumnado, así como programas deportivos mixtos que aumenten los niveles de motivación y de práctica motriz de mayor intensidad dentro de este espacio. De esta forma, se reafirma el papel que puede tener el periodo de recreo escolar como oportunidad para aumentar los niveles diarios de la práctica de actividad física y reforzar el binomio deporte-alimentación saludable. Algunos proyectos en este sentido ya han demostrado resultados positivos tras su aplicación. Como ejemplo, se puede destacar la propuesta de Quizán et al. (2013), que evaluó el efecto de un programa de intervención en escolares para promocionar la alimentación saludable y demostró una mejor selección del alimento consumido durante el recreo, conduciendo a la formación de hábitos alimenticios saludables.

En cuanto a la actividad física, los resultados de Gámez (2016) tras aplicar Módulo Activo Recreo Activo (MARA) en 128 niños de 10 a 12 años de edad, sugiere que los efectos fueron significativos especialmente en la promoción de la práctica

de actividad física diaria, logrando incrementar los minutos dedicados a la misma, así como disminuyendo el comportamiento sedentario. Este módulo persigue centrar la atención en torno al conocimiento y la práctica de AF y alimentación saludable como hábitos que generan bienestar físico y mental a lo largo de la vida.

Otros proyectos que han aunado ambos factores, como el presentado por Shamah et al., 2010, muestra, tras implementar la estrategia de "recreo saludable", un aumento de los niveles de conocimiento sobre alimentación saludable y actividad física, así como niveles altos de aceptación en cuanto a la realización de las mismas.

Atendiendo a los resultados de los estudios en el área, se puede observar como la utilización del recreo como medio para aumentar el tiempo de práctica de actividad física diaria, así como para mejorar la alimentación ya ha sido probado como eficaz, y es en este punto donde surge la idea de desarrollar un plan de recreo saludable mediante un proyecto innovador en el Centro Concertado Divino Maestro de Murcia.

La justificación de que el proyecto sea innovador viene determinada porque la innovación se constituye como algo valioso y práctico, un elemento novedoso de mejora que en el ámbito educativo podríamos relacionarlo con la metodología, las estrategias, los recursos didácticos etc. (Barraza, 2005). Marqués (2001), indica una serie de ventajas de la innovación desde la perspectiva del aprendizaje, de los alumnos y profesores, así como desde el propio centro educativo como por ejemplo:

- Mayor motivación e implicación
- Creación de vínculos
- Formato atractivo y lúdico
- Mejora de la eficacia
- Facilidad de acceso y utilización
- Optimización del tiempo

En la actualidad, las innovaciones y nuevas tecnologías se caracterizan por ser cada vez más asequibles, accesibles, fáciles de entender y de utilizar, lo que desemboca en un mayor acercamiento a las mismas. Silva-Peña, Borrero, Marchant, González y Novoa (2006), señala que las nuevas tecnologías de comunicación e información (TICS) son esenciales en el aprendizaje, ya que nuestra sociedad hoy, y con toda seguridad en el futuro, estará invadida por éstas, lo que impone a nuestros jóvenes una realidad que implica cambios y adaptación a las mismas. El mismo estudio concluyó que los jóvenes perciben el uso de las tecnologías como indispensables para desenvolverse adecuadamente en el mundo actual, considerando que la enseñanza de las mismas debe ser profunda y permanente como un elemento transversal del currículo educativo.

Por todos estos motivos, el presente trabajo incluye una combinación de actividades innovadoras mediante la hibridación de modelos pedagógicos como son la educación deportiva, el modelo comprensivo y el aprendizaje cooperativo, otorgando pequeños matices de cada uno con la finalidad de abordar los objetivos del proyecto. Por otro lado, incluye la promoción y utilización de las nuevas tecnologías, dando a conocer actividades poco convencionales en las clases de

Educación Física como pueden ser el Rugby-Tag o el Balonkorf, aprovechando además su carácter inclusivo e implementando una serie de herramientas como los blogs, o diferentes aplicaciones móviles para intentar fomentar un uso responsable y una visión más global de las potencialidades, así como también de los riesgos, que pueden presentar las nuevas tecnologías.

Teniendo en cuenta la actual situación sobre la práctica de actividad física, las conductas sedentarias y los problemas de alimentación en los escolares, surge el siguiente proyecto innovador mediante el cual se pretende hacer frente a los actuales problemas de falta de compromiso motor y buena alimentación en el recreo, abarcando además otros beneficios secundarios implícitos en la práctica de actividad física y deportiva.

2. DESARROLLO.

El desarrollo del presente proyecto se enmarca dentro de dos grandes bloques, por un lado, el dedicado a incrementar el consumo de fruta y por otro el orientado al aumento de práctica de actividad física diaria. Estos bloques serán desarrollados durante los tiempos de recreo en el Centro Concertado Divino Maestro de Murcia y están dirigidos a los alumnos pertenecientes a la E.S.O.

De forma general, el proyecto pretende crear un sistema mediante el cual los alumnos puedan ir acumulando puntos a través del consumo de fruta durante el periodo de recreo, así como también mediante la participación en las diversas actividades deportivas que se desarrollaran en los apartados posteriores.

La puntuación será administrada mediante la aplicación ClassDojo. Cada alumno dispondrá de un avatar propio, que podrá ir acumulando puntos por llevar a cabo los comportamientos adecuados, o por el contrario, perdiendo puntos en caso de incumplir con ciertas normas o responsabilidades. Esta herramienta también permite consultar el informe individualizado del alumno para hacer el recuento de la puntuación al final del día, semana, trimestre o cualquier intervalo temporal.

Centrándonos en el incremento del consumo de fruta, el alumno podrá obtener un punto por cada día de la semana que traiga una pieza de fruta para consumir en el recreo. En todos los cursos de secundaria, antes de salir al patio, los profesores correspondientes comprobarán la presencia de fruta en el almuerzo y asignarán el punto correspondiente mediante la aplicación a los alumnos que hayan cumplido con este requisito. Esta puntuación será acumulada a lo largo de todo el proyecto a través de la aplicación y podrá canjearse por determinadas recompensas que estarán disponibles en la ficha correspondiente (Anexo 1), que podrá ser consultada mediante el acceso al blog.

Dentro del segundo apartado, correspondiente al incremento de la actividad física diaria, cada curso de la E.S.O. estará asignado a una de las 4 zonas de patio (Anexo 2), en las que se desarrollará durante tres semanas una determinada actividad deportiva innovadora y alternativa, de forma que se diferencie de aquellas trabajadas tradicionalmente en las clases de Educación Física.

Toda la información para poder desarrollar a cabo las actividades deportivas estará disponible en el blog (Anexo 3), creado con antelación por el profesor de

Educación Física, y dónde los alumnos podrán encontrar los juegos a realizar, el reglamento, los materiales, turnos etc. De esta forma, los alumnos también adquieren responsabilidades a la hora de desarrollar el proyecto. La función de los profesores de guardia en el recreo conllevará la supervisión de la actividad y la ayuda a la resolución de conflictos, en el caso de que estos aparecieran. Teniendo en cuenta que las clases cuentan con una media de 28 alumnos, se formaran cuatro equipos por aula, ya que cada uno de los cursos solo tiene una línea o grupo.

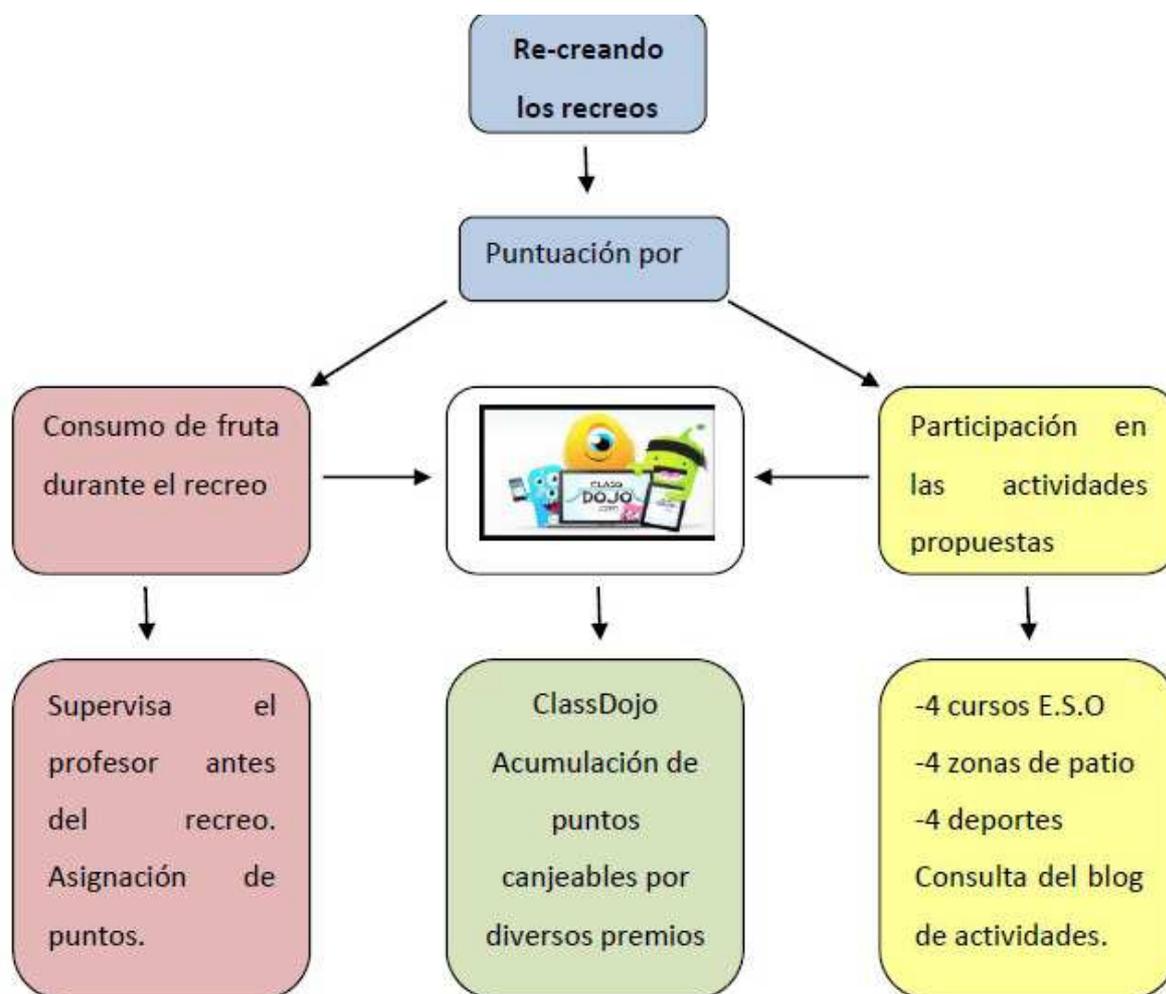


Figura 1: Visualización general de las partes del proyecto.

Durante tres semanas se desarrollará la actividad deportiva correspondiente a cada curso y zona, la primera semana estará dedicada a juegos pre-deportivos del deporte asignado, la segunda semana se dedicará al entrenamiento y juego real, y por último, la tercera semana se dedicará a la competición, simulando en cierto modo un modelo de enseñanza deportiva en cuanto a que podemos observar una "micro temporada" con familiarización y entrenamiento que culmina con un evento final (competición). Cada curso participará en las actividades de acuerdo a las instrucciones del blog, donde se señalarán, por ejemplo, los sorteos de la competición o el orden de las actividades y partidos, la organización de los equipos durante la semana de juegos pre-deportivos, etc. Una vez concluidas las tres semanas, los cursos rotarán hacia la siguiente zona para cambiar de actividad deportiva. Teniendo en cuenta el calendario escolar del próximo año, los

participantes contarán con el tiempo suficiente para completar las tres semanas en los 4 deportes diferentes durante el primer trimestre. Cada semana contará con un día de recuperación (lluvia, salidas etc.) o repetición de actividades consensuadas.

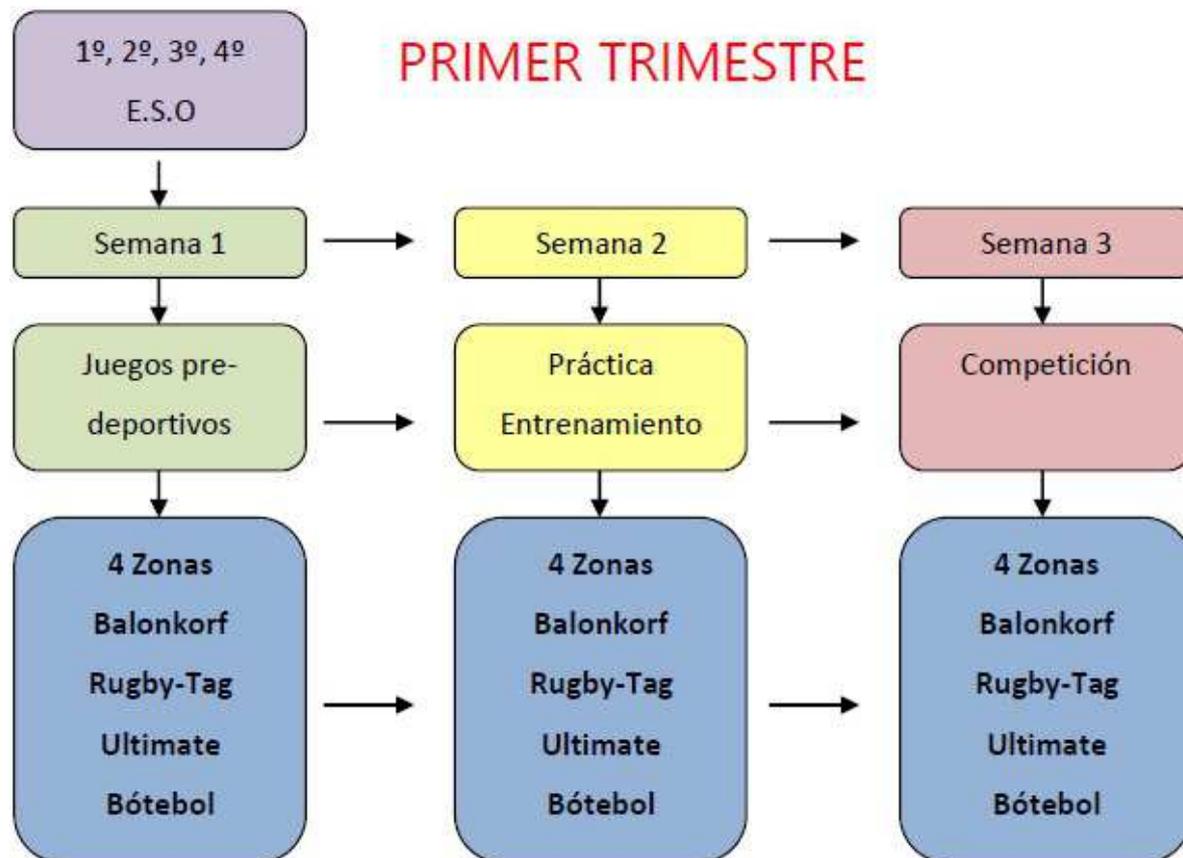


Figura 2: Estructura general de la práctica de actividades deportivas.

En cuanto al sistema de recompensas, los alumnos podrán obtener un punto cada día que participen en la actividad propuesta (desarrolladas en el apartado de actividades), de forma que la puntuación máxima a conseguir en un día será de dos puntos (1 punto por traer fruta y 1 punto por la participación en la actividad).

Teniendo en cuenta la dificultad que puede entrañar que los profesores de guardia en el recreo puedan verificar desde el exterior la participación de cada uno de los alumnos, y con el objetivo de reducir al máximo posible la asignación de puntos por equivocación, antes de iniciar el proyecto (Septiembre) se determinará un sorteo para establecer un orden de equipos responsables semanal, de manera que el equipo responsable de cada semana, y en cada curso, se encargue de la supervisión y anotación de la participación del resto de compañeros en las actividades, siendo este recuento insertado en el blog por uno de los miembros del equipo entre el Viernes y el Sábado de cada semana, para que el profesor de Educación Física pueda asignar la puntuación a todos los alumnos. Además, el grupo de alumnos responsables de cada semana se encargará también de sacar y recoger el material necesario para las actividades asignadas en los días correspondientes. En caso de que alguno de los profesores de guardia del patio, alumnos o el propio profesor de Educación Física detectará alguna anomalía o

falsificación de los datos por parte de los responsables de cada semana, se penalizaría a los mismos con una pérdida de 10 puntos en su recuento personal, lo que conlleva perjudicarse no sólo a sí mismos, sino también a sus compañeros de curso en el objetivo de conseguir el Gran Trofeo del Vencedor, entregado al final de curso al grupo de la E.S.O que mayor número de puntos haya conseguido.

El canjeo de puntos podrá realizarse por parte de los alumnos en cualquier momento según sus intereses, teniendo en cuenta comunicárselo al profesor previamente para restar la puntuación utilizada del total acumulado por el alumno. En el caso del Gran Trofeo del Vencedor entregado a final de curso, no se tendrá en cuenta la utilización de los puntos por parte de los alumnos, sino que se considerará la suma total de puntos por curso.

3. CONTENIDOS.

A continuación, se expone el listado de contenidos del proyecto Re-creando los recreos:

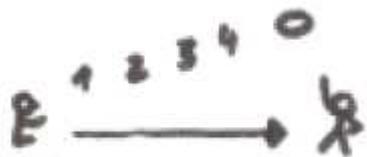
- Actividad física, ejercicio y salud.
- Beneficios de la práctica habitual de actividad física y su repercusión en la calidad de vida.
- Pautas básicas de alimentación para la salud.
- Realización de la práctica habitual de actividad física mediante juegos y actividades alternativas y su efecto en la mejora de la calidad de vida.
- Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas tratadas en el proyecto (Primer trimestre: Balonkorf, Rugby-Tag, UltimateFrisbee y Bótebol).
- Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas.
- Identificación de las conductas propias del juego limpio y fomento de conductas solidarias y apoyo hacia los compañeros por medio de actividades y juegos cooperativos.
- Colaboración activa y responsable en un proyecto común.
- Cuidado, respeto y valoración del entorno, las instalaciones y el material deportivo del centro.
- Uso correcto de indumentaria, materiales y espacios.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación en la búsqueda y transmisión de las mismas.

4. ACTIVIDADES.

A continuación se expone un ejemplo de actividad correspondiente a la primera semana en cada una de las zonas de patio.

Semana 1: Juegos pre-deportivos y de iniciación al Balonkorf	
Actividades y breve descripción	Temporalización y Representación
<p>La 21: Un grupo de jugadores, colocados en hilera. Lanza el balón desde diferentes zonas para conseguir puntos. Si encestan repiten el lanzamiento desde el tiro libre, si fallan el jugador siguiente recoge el balón para lanzar. El primero en llegar a 21 puntos gana el juego.</p>	Día 1
	
Semana 2: Práctica y entrenamiento del Balonkorf en juego real	
Semana 3: Competición en Balonkorf por equipos	

Semana 1: Juegos pre-deportivos y de iniciación al Rugby-Tag	
Actividades y breve descripción	Temporalización y Representación
<p>Rey de cintas: Todos los alumnos, individualmente deberán conseguir robar el mayor número de cintas de entre sus compañeros en un tiempo determinado.</p>	Día 1
	
Semana 2: Práctica y entrenamiento del Rugby-Tag en juego real	
Semana 3: Competición en Rugby-Tag por equipos	

Semana 1: Juegos pre-deportivos y de iniciación al Ultimate-frisbee	
Actividades y breve descripción	Temporalización y Representación
<p>Vuela, vuela: Divididos en grupos, se dispone de 4 lanzamientos por persona, el objetivo es lanzar el disco intentando que vuele o planee el máximo tiempo posible para después recogerlo con una mano. El tiempo se cuenta desde que sale de la mano hasta que se recoge.</p>	Día 1
	
Semana 2: Práctica y entrenamiento del Ultimate-frisbee en juego real	
Semana 3: Competición en Ultimate-frisbee por equipos	

Semana 1: Juegos pre-deportivos y de iniciación al Bótebol	
Actividades y breve descripción	Temporalización y Representación
<p>La estrella y el bote: Dos equipos colocados en círculo con un jugador central. Los compañeros irán pasándole y él la devolverá al siguiente, debiendo el balón botar al menos una vez entre pases. El equipo más rápido ganará un punto.</p>	Día 1
	
Semana 2: Práctica y entrenamiento del Bótebol en juego real	
Semana 3: Competición en Bótebol por equipos	

5. RECURSOS.

A continuación, se detallan los recursos necesarios para llevar a cabo el proyecto:

- Recursos necesarios relacionados con las TICS.
 - Aplicación móvil ClassDojo: Para la gestión y el recuento de las puntuaciones.
 - Blog del proyecto: Para la transmisión de toda la información relacionada con las actividades, organización y visualización de archivos de interés, como por ejemplo la ficha de recompensas o la clasificación final.
- Recursos necesarios para la práctica de las diferentes actividades deportivas.
 - Recursos correspondientes a la práctica del Balonkorf: Zona de patio 1 (Balonkorf), 5 balones de Balonkorf y dos canastas.
 - Recursos correspondientes a la práctica del Rugby-Tag: Zona de patio 2 (Rugby-Tag), 6 balones de Rugby, 2 cintas de Rugby-Tag por cada jugador y 8 conos.
 - Recursos correspondientes a la práctica del Ultimate-Frisbee: Zona de patio 3 (Ultimate-frisbee), 14 frisbees, 4 cronómetros y 20 conos.
 - Recursos correspondientes a la práctica del Bótebol: Zona de patio 4 (Bótebol), red de voleibol, 2 postes, 15 balones de voleibol y tiza. 35
- Recursos necesarios relacionados con las recompensas.
 - Modelo de diploma de alumno saludable disponible para impresión.
 - Trofeo para la entrega al final de curso, correspondiente al grupo ganador de más puntos durante todo el año.

6. TEMPORALIZACIÓN.

A continuación se presenta un ejemplo de temporalización para el desarrollo del proyecto durante el primer trimestre del curso teniendo en cuenta el calendario escolar 2018-2019 disponible en la Consejería de Educación:

Fase inicial (Septiembre)	Preparación del material en el blog, creación del sistema de puntuaciones, registro de participantes, creación de equipos en clase de Educación Física, explicación general del proyecto, orden de equipos responsables y resolución de dudas.		
Fase intermedia (Octubre) Lunes 1 hasta Viernes 19	1º E.S.O	Deporte 1	Zona 1
	2º E.S.O	Deporte 2	Zona 2
	3º E.S.O	Deporte 3	Zona 3
	4º E.S.O	Deporte 4	Zona 4
Fase intermedia (Octubre-Noviembre) Lunes 22 hasta Viernes 9	4º E.S.O	Deporte 1	Zona 1
	1º E.S.O	Deporte 2	Zona 2
	2º E.S.O	Deporte 3	Zona 3
	3º E.S.O	Deporte 4	Zona 4
Fase intermedia (Noviembre) Lunes 12 hasta Viernes 30	3º E.S.O	Deporte 1	Zona 1
	4º E.S.O	Deporte 2	Zona 2
	1º E.S.O	Deporte 3	Zona 3
	2º E.S.O	Deporte 4	Zona 4
Fase intermedia (Diciembre) Lunes 3 hasta Viernes 21	2º E.S.O	Deporte 1	Zona 1
	3º E.S.O	Deporte 2	Zona 2
	4º E.S.O	Deporte 3	Zona 3
	1º E.S.O	Deporte 4	Zona 4
Fase final (Diciembre) Última semana del trimestre	Al concluir el trimestre se darán por finalizados los primeros 4 deportes. Al inicio del trimestre siguiente comienzan 4 nuevos deportes alternativos.		

7. EVALUACIÓN.

El propósito del apartado de evaluación va dirigido a mostrar la metodología que se va a utilizar para evaluar los aspectos más importantes del presente proyecto de innovación: En primer lugar, el índice de participación del alumnado en las actividades propuestas correspondientes al consumo de fruta y práctica de actividad física durante los tiempos de recreo. En segundo lugar, la gestión y resolución de los diferentes problemas que puedan surgir durante el desarrollo del proyecto a lo largo del año, y por último, la participación y valoración del profesorado implicado como parte del desarrollo.

- Índice de participación del alumnado en las actividades propuestas correspondientes al consumo de fruta y práctica de actividad física durante los tiempos de recreo.

Para la evaluación de este apartado contamos con la utilidad de la aplicación ClassDojo, debido a que queda registrada la participación en forma de puntuación, por lo tanto, en cualquier momento del proyecto se podrá conocer el porcentaje o cumplimiento con la participación de las actividades y el consumo de fruta. Sin duda, esto es una gran ventaja ya que permitirá adaptar la estrategia en el

momento que se precise, debido a la inmediatez con la que se recibe la información.

Por otro lado, se considera importante la valoración que el alumno otorga al proyecto en sí, a favor de posibles modificaciones y mejoras, para ello, se administrará un cuestionario (Anexo 4) al finalizar cada trimestre con el objetivo de valorar las correspondientes actividades realizadas.

- Gestión y resolución de problemas.

Sería idílico pensar que durante los tiempos de recreo, y más cuando los alumnos tienen niveles de responsabilidad importantes dentro del proyecto, no pudieran surgir problemas de tipo organizativo, discusiones con los compañeros, incumplimiento de normas etc. No obstante, esto difícilmente se ajusta a la realidad. Por ello, es importante evaluar este apartado, con la finalidad de conseguir, en primer lugar, adoptar estrategias para el fomento de una resolución eficaz de problemas y, por otro lado, para la mejora y optimización del tiempo de práctica, pues cuantos menos factores de distracción existan, mayores serán las posibilidades de que se incremente en el tiempo de compromiso motor durante el recreo.

En este caso, al finalizar cada bloque de tres semanas los alumnos tendrán disponible un breve cuestionario de reflexión (Anexo 5) que les permita mejorar la gestión de problemas en malentendidos o futuros desacuerdos.

- Participación y valoración del profesorado implicado como parte del desarrollo.

Por último, debido a la importancia que representan en el desarrollo del proyecto, la participación y valoración del mismo por parte del resto de docentes constituye un aspecto clave para que pueda seguir desarrollándose o, incluso, evolucionando en el futuro. Para ello se utilizará un cuestionario de valoración del proyecto (Anexo 6), donde los diferentes docentes que han sido parte del proceso puedan exponer sus inquietudes y experiencias.

Finalmente, a través de la recopilación de datos obtenidos, se podrá hacer frente a las diferentes problemáticas o aspectos a mejorar que se hayan detectado, durante o después del proyecto, buscando siempre soluciones que permitan aprovechar mejor los recreos orientándolos a la salud, la diversión y el compañerismo.

Al culminar el proyecto, se redactará una memoria donde se recojan los datos de evaluación para ser analizados en conjunto, en beneficio de una mejora del proyecto para los años posteriores.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Barraza, A. (2005). Una conceptualización comprensiva de la innovación educativa. *Innovación Educativa*, 5(28), 19-31.

Castro, M., Linares, M., Sanromán, S., y Pérez, A. J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de

- videojuegos en adolescentes. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(2), 241-255. doi: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1746>
- Celdrán, A., Valero, A., y Sánchez-Alcaraz, B. J. (2009). La importancia de la Educación Física en el sistema educativo. *EmásF*, (43), 83-96.
- De Diego, R., Fernández, E., y Badanta, B. (2017). Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludable en niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso. *Revista Española de Comunicación en Salud (RECS)*, 8(1), 79-91. doi: <https://doi.org/10.20318/recs.2017.3607>
- Duncan, J., Schofield, G., y Duncan, E. (2006). Pedometer-determined physical activity and body composition in New Zealand children. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 38(8), 1402-1409. doi: 10.1249/01.mss.0000227535.36046.97
- Gámez, E. R. (2015). Módulo Activo Recreo Activo-MARA: una estrategia para incrementar la actividad física en niños y niñas de 5º grado en Bogotá (Tesis de Maestría). Universidad de Rosario.
- Gil, P., Cuevas, R., Contreras, O.R. y Díaz, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Revista Aula Abierta*, 3(40), 67-82.
- Granda, J. (2015). *Tendencias nutricionales durante el horario de recreo en alumnos de ESO y Bachillerato* (Tesis de maestría). Universidad politécnica de Madrid, Madrid.
- Idler, E., y Benyamini, Y. (1997). Self-rated health and mortality: A Review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 38(1), 21-37.
- Jomar, E. (2015). Plan de ejercicios físicos para disminuir los niveles de sedentarismo en adultos de 40 hasta 45 años de Comunidad San Martín de Porres, Barquisimeto, Lara. *Lecturas: Educación Física y deportes*, (203), 1-6.
- Marqués, P., y Majó, J. (2001). *La revolución educativa de la era Internet*. Barcelona, España: CissPraxis.
- Martínez, J., Aznar, S., 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 el Deporte*, 15(59), 419- 432. doi: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.002>
- Martinez, J., Contreras, O. R., Aznar, S. y Lera, A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.
- Montil, M., Barriopedro, M. I., y Oliván, J. (2005). El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la Comunidad de Madrid. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 82(4), 5-11.

Moral, J.E., Redecillas, M.T. y Martínez, E. J. (2012). Hábitos sedentarios de los adolescentes andaluces. *Journal of Sport and Health Research*, 4(1), 67-82.

Organización Mundial de la Salud. (2014). Sobrepeso y Obesidad. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Quizán, T., Anaya, C., Esparza, J., Orozco, M. E., Espinoza, A., y Bolaños, A. V. (2013). Efectividad del programa Promoción de alimentación saludable en estudiantes de escuelas públicas del estado de Sonora. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 21(42), 175-203.

Ridgers, N. D., Stratton, G., y Fairclough, S. J. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports medicine*, 36(4), 359-371.

Sánchez, A., Sánchez, V., Cánovas, J., Barceló, M. L., y Marset, P. (1993). Dimensiones educativas y sanitarias de la educación para la salud en la escuela: Una experiencia participativa y global en dos zonas de salud de Murcia. *Revista Española de Salud Pública*, 67(4), 293-304.

Shamah, T., Morales, C., Escalante, E.I., Amaya, C., Salazar, A., Uribe, R., y Jiménez, A. (2010). *Diseño e implementación de una estrategia educativa sobre alimentación adecuada y actividad física en escolares del estado de México*. Evaluación de estudio piloto, Instituto Nacional de Salud Pública, México.

Silva, I., Borrero, Borrero, A. M., Marchant, P., González, G., y Novoa, D. (2006). Percepciones de jóvenes acerca del uso de las tecnologías de información en el ámbito escolar. *Última década*, 14(24), 37-60. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362006000100003>

Valencia, A. (2013). *Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes* (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.

Van Sluijs, E. M., McMinn, A., y Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *BMJ*, 335, 703-716. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.39320.843947.BE>

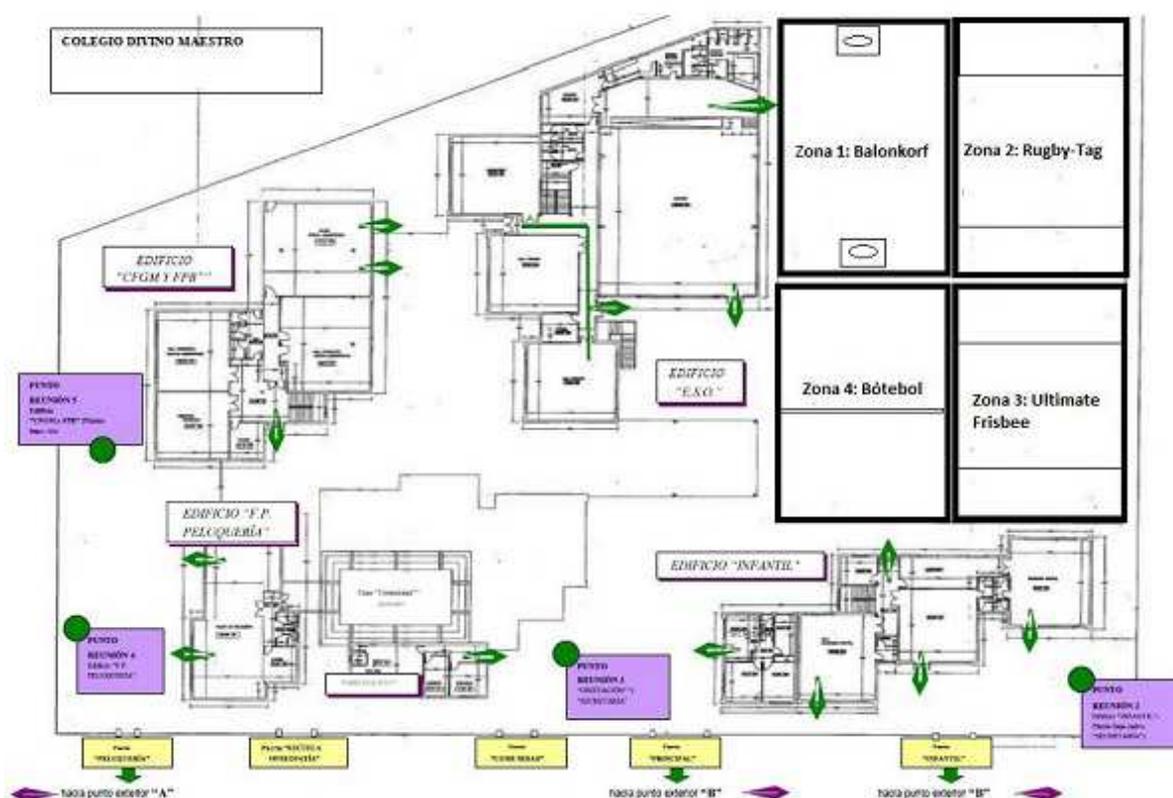
Vio, F., Salinas, J., Montenegro, E., González, C. G., y Lera, L. (2014). Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile. *Nutrición hospitalaria*, 29(6), 1298-1304. doi: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.6.7409>

9. ANEXOS.

Anexo 1: Ficha de recompensas para canjear los puntos.

Recompensas	Puntos necesarios
Capitán del equipo en clase de E.F	15
Diploma de alumno saludable	30
Punto positivo en clase de E.F	40
5 minutos extra de recreo	50
Ventaja de dos puntos en competición	60
10 minutos extra de recreo	60
0.5 puntos extra en la asignatura de E.F	70
Gran trofeo del vencedor	Entregado al curso con más puntos al finalizar el año, figurando en el historial del blog.

Anexo 2: Zonas de patio y deportes correspondientes.



Anexo 3: Ejemplo de información transmitida por el blog.

Juegos de la semana 1

Día 4: "Ultigolf"

Se crearán 5 zonas circulares en el campo, delimitadas por aros. Colocados en parejas, cada jugador deberá lanzar el frisbee intentando introducirlo en cada una de las zonas en orden, alternando los lanzamientos con su compañero. El lugar del siguiente lanzamiento debe ser el mismo donde ha quedado el frisbee tras el lanzamiento anterior. El objetivo es completar todo el circuito con el menor número de lanzamientos posible. Una vez terminado, realice el circuito a la inversa, desde la zona 5 hasta la zona 1.

Organización: Parejas.
Material: 1 frisbee por pareja, 5 aros.
Duración: 10 minutos.



Anexo 4: Cuestionario de valoración del proyecto por parte del alumnado.

Cuestionario de valoración del proyecto por parte del alumnado	
Preguntas	Grado de acuerdo del 1 al 5
Desde que participo en el proyecto, los recreos me parecen más divertidos que antes.	1-2-3-4-5
Me siento motivado para conseguir puntos.	1-2-3-4-5
Las actividades desarrolladas son divertidas.	1-2-3-4-5
He conocido actividades alternativas para realizar en el tiempo libre con mis compañeros.	1-2-3-4-5
Desde que participo en el proyecto como más fruta.	1-2-3-4-5
El blog facilita la comprensión de las actividades.	1-2-3-4-5
Me resulta molesto cuando a mi grupo le toca ser responsable y tenemos que encargarnos del material, las actividades y el recuento.	1-2-3-4-5

Anexo 5: Cuestionario de reflexión para la gestión y la resolución de problemas.

Cuestionario de reflexión para la gestión y resolución de problemas	
Preguntas	Grado de acuerdo del 1 al 5
Utilizamos correctamente los materiales en el desarrollo de las actividades.	1-2-3-4-5
Cuidamos y respetamos las normas de participación.	1-2-3-4-5
Los compañeros se respetan entre sí.	1-2-3-4-5
Cuando existe algún conflicto, lo resolvemos de forma amistosa y cordial.	1-2-3-4-5
Me relaciono adecuadamente con la mayoría de los compañeros.	1-2-3-4-5

El ambiente permite aprovechar bastante el tiempo de recreo para realizar las actividades asignadas.	1-2-3-4-5
--	-----------

Anexo 6: Cuestionario de participación y valoración del profesorado implicado.

Cuestionario de valoración y participación del profesorado implicado	
Preguntas	Grado de acuerdo del 1 al 5
Hacer el recuento de puntos por la fruta antes de salir al recreo me resulta muy difícil.	1-2-3-4-5
Desde el inicio del proyecto, resulta más fácil supervisar los recreos, pues los alumnos están más organizados.	1-2-3-4-5
Siempre debo mediar entre los alumnos para resolver conflictos en el recreo.	1-2-3-4-5
La convivencia en el centro ha mejorado notablemente durante los recreos.	1-2-3-4-5
He sentido apoyo y valoración de mi trabajo por parte de los compañeros.	1-2-3-4-5
Opino que el desarrollo del proyecto ha sido beneficioso para los alumnos y también para los docentes.	1-2-3-4-5

Fecha de recepción: 2/2/2019
Fecha de aceptación: 22/2/2019