



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“GENERAL IGNACIO M. BETETA”**



ENSAYO

**LA IMPLEMENTACIÓN DE JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA
ENRIQUECER EXPERIENCIAS MOTRICES DURANTE EL RECREO, UNA
PROPUESTA DIDÁCTICA CON LOS ALUMNOS DE 5° GRADO EN LA ESCUELA
PRIMARIA “CARMEN SERDÁN”**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA

ANDREA URBINA GARCÍA

TOLUCA, MÉX.

JULIO DE 2016

DEDICATORIAS

A DIOS

Por darme el don de la vida, por permitirme despertar cada día, por cuidarme y escuchar mis plegarias.

A MIS PAPÁS

Porque han sido un pilar fundamental en mi educación, por brindarme su confianza, sus consejos, la oportunidad y recursos para lograrlo, pero sobre todo por el amor que me regalan.

A MIS HERMANOS

Por su cariño y apoyo y por haber sido mi principal motivación para terminar mi carrera satisfactoriamente siendo un ejemplo a seguir y para que yo también pueda ser un ejemplo para ellos.

A MI NOVIO

Por estar siempre a mi lado en esos momentos difíciles, por su apoyo constante, amor incondicional, por ser un amigo inseparable que me brinda consejos, tranquilidad, paciencia y comprensión.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
EL TEMA DE ESTUDIO	6

CAPÍTULO 1

Bases Teóricas desde la Reforma Integral de Educación Básica

1.1. Características del Plan de estudios 2011 Educación Básica	13
1.2. El programa de estudios 2011 de Educación Básica de Primaria	16
1.2.1. Enfoque de la Educación Física	19
1.3. Características de los alumnos de 10 a 11 años	22

CAPÍTULO 2

El Recreo en la Escuela Primaria

2.1. El tiempo libre	27
2.2. El tiempo de ocio y sus funciones	30
2.3. El recreo escolar y sus características	34
2.3.1. Factores que influyen en el desarrollo de la competencia motriz.....	38
2.3.2. Beneficios que genera el recreo escolar	41
2.3.3. Competencias y experiencias motrices generadas en el recreo	45

CAPÍTULO 3

El Juego y las Actividades Recreativas como Propuesta Didáctica

3.1 Intervención del educador físico	48
3.2. Las actividades lúdicas y recreativas	51
3.3. El juego como estrategia didáctica.....	54
3.3.1. Clasificación de juego.....	59
3.3.2. Juegos para utilizar durante el recreo.....	60
3.4. Actividades e instrumentos para evaluar la propuesta	66
3.5. Resultados obtenidos	68
3.5.1. Impacto y problemáticas	70

CONCLUSIONES.....	72
-------------------	----

BIBLIOGRAFÍA.....	74
-------------------	----

ANEXOS.....	76
-------------	----

INTRODUCCIÓN

El presente ensayo tiene que ver con una propuesta didáctica desde las bases de la asignatura de Educación Física que tiene como propósito emplear diversos juegos y actividades recreativas durante el tiempo del recreo en la escuela primaria “Carmen Serdán” para favorecer experiencias motrices significativas, propuesta aplicada a los alumnos de quinto grado.

Considerando a las experiencias motrices significativas como aquellas situaciones donde interviene la motricidad que el alumno experimenta a lo largo de su vida y que van mejorando el nivel de habilidad de la persona hasta cuando deje de vivirlas a causa de inactividad parcial, siendo algunos factores importantes para poder generarlas; el medio físico, social y cultural, así como el espacio, el tiempo y las características en este caso de los alumnos de 10 a 11 años de edad.

Su análisis y empleo de la propuesta es todo un reto ya que el recreo es un elemento que pocas escuelas consideran importante y de provecho, pero ciertamente contribuye al desarrollo integral de los alumnos, por lo tanto es un complemento educativo donde el maestro de Educación Física puede aportar elementos haciendo uso de sus competencias docentes, su pedagogía y su didáctica utilizando las estrategias apropiadas que se mencionarán a lo largo del ensayo.

Este ensayo presenta los siguientes capítulos:

En el capítulo 1 se presentan las bases teóricas del trabajo según la nueva Reforma Integral de Educación Básica donde se contemplan características del plan de estudios 2011 de Educación Básica como son los principios pedagógicos ,competencias para la vida y el perfil de egreso, así como también contempla el programa de estudios 2011 de Educación Básica de quinto grado de Primaria el cual señala los propósitos y los ejes pedagógicos, posteriormente se hace un análisis de los enfoques de la Educación Física hasta llegar al actual que es el Global de la Corporeidad y finalizando con las características físicas, motrices, cognitivas y socio-

afectivas de los alumnos de 10 a 11 años que será con quienes se aplique la propuesta.

En el capítulo 2 se abordan elementos del recreo en la escuela primaria iniciando con una comparación de porcentajes de tiempo asignado para cada asignatura posteriormente mencionando el concepto de tiempo libre, tiempo de ocio y sus funciones para conocer como es la manera correcta de considerar el recreo, así como sus características, los factores que influyen en el desarrollo de la competencia motriz y por último los beneficios emocionales, cognitivos, sociales, físicos y motrices del recreo.

En el capítulo 3 hace referencia al juego y las actividades recreativas como propuesta didáctica explicando primero la importancia de la intervención del educador físico haciendo uso del patio escolar como el recurso más rico para trabajar la motricidad, posteriormente se explica detalladamente que son las actividades lúdicas y recreativas para después explicar que son las estrategias didácticas, la concepción del juego como la mejor herramienta didáctica para trabajar dicha propuesta su clasificación para determinar qué tipo de actividades y juegos son idóneos para trabajar durante el recreo, así como también se hace mención de las actividades e instrumentos adecuados para evaluar la propuesta, los resultados obtenidos de ellos y el impacto y problemáticas que se tuvieron durante el trabajo en el recreo.

Todo lo anterior con fundamento de las asignaturas cursadas durante la licenciatura como la de desarrollo infantil, educación para el uso del tiempo libre, juego y Educación Física, entre otras. Posteriormente se describen las conclusiones que se obtuvieron con la aplicación y análisis de la propuesta, la bibliografía que hace referencia a los libros consultados para darle una base teórica al ensayo y para finalizar se encuentran los anexos como muestra de evidencias del cómo se llevó a cabo la propuesta didáctica y con ello darle validez y autenticidad al ensayo.

EL TEMA DE ESTUDIO

El presente trabajo atiende el tema de estudio “La implementación de juegos y actividades recreativas para enriquecer experiencias motrices durante el recreo, una propuesta didáctica con los alumnos de 5° grado en la escuela primaria “Carmen Serdán”. Esta institución está ubicada en la colonia Nueva Oxotitlán, en Toluca de Lerdo, Estado de México que colinda al norte con lago de la Asunción, al sur con Laguna de Amanalco, al oriente con Lago Caimanero y al poniente con Laguna de Pueblo Viejo. Para tener una mayor referencia está entre blvd. Solidaridad las Torres y Av. Jesús Reyes Heróles.

La zona es considerada como urbana puesto que es una población numerosa dedicada al comercio, la industria y los servicios. Por lo tanto cuenta con grandes infraestructuras en el suministro de los servicios públicos: agua potable, luz, teléfono, internet, drenaje, transporte y comunicaciones. La institución tiene una cancha de voleibol, una de fútbol y dos de baloncesto para trabajar la sesión de Educación Física que por lo tanto son utilizadas durante el recreo.

Dicha escuela es de organización completa ya que tiene el personal docente necesario para su buen funcionamiento. Tiene en el personal directivo a 3 personas al mando (director, subdirectora y secretaria escolar), en el personal docente a 20 responsables de grupo, en el personal de apoyo a 13 docentes de los cuales 6 son de la Unidad de Servicio de Apoyo a la Educación Regular (USAER), 1 de educación para la salud, 1 odontóloga, 1 de educación artística, 2 de educación física, 1 de educación musical y 1 de educación en valores, en el personal administrativo hay una secretaria y un auxiliar y por último en intendencia hay 3 conserjes y un velador.

Durante la primera jornada de práctica se observó un acontecimiento no tan característico de las escuelas visitadas en años anteriores el cual era que la institución tenía dividido el recreo en dos turnos uno para 1°, 2° y 3° y otro para 4°, 5° y 6° pero dentro de cada recreo hay una organización de docentes de grupo distribuidos en distintas áreas para vigilar a los alumnos.

Por lo tanto les prohíben algunos aspectos motrices en este periodo de tiempo ya que la institución considera que no se debe arriesgar a los alumnos porque la mayoría de los accidentes escolares ocurren en la hora del recreo, colocando consignas a los alumnos como las siguientes: ¡no correr!, ¡no usar pelotas!, ¡no jugar! y ¡no pasarse de los límites del patio escolar!, convirtiéndolo así en un espacio limitado para ellos.

Por esta cuestión el Tema de estudio surge de la problemática observada en dicha jornada haciendo referencia al desarrollo de una propuesta didáctica a implementar durante el recreo, de tal forma que se realicen actividades para fomentar en los alumnos un bagaje motriz más amplio utilizando el juego, enriqueciendo sus experiencias y complementando la mejora de su competencia motriz.

Considero que el recreo es un espacio donde el niño aparte de realizar sus funciones fisiológicas también puede desenvolverse porque es un ambiente lúdico en el que se generan situaciones que complementan sus habilidades motrices, al ponerse de acuerdo con un grupo de amigos para organizar y tomar decisiones con respecto a la dinámica del juego que esperan realizar durante el recreo están trabajando algunas características de la competencia motriz. En estos momentos extra clase los niños podrán experimentar y desarrollar capacidades que le sirvan en su vida diaria ya que:

Con la integración de la competencia motriz los niños y adolescentes desarrollan sus capacidades al percibir, interpretar, analizar y evaluar los actos motrices personales; amplían diversos tipos de saberes en relación con sus acciones individuales; mejoran sus capacidades para solucionar problemas motrices de manera autónoma; y exploran sus propios recursos para actuar de manera eficaz, confiada y segura (SEP, 2002, pág. 39).

Es por esa situación que surge el interés por trabajar durante este periodo de tiempo con los alumnos de 5° grado que corresponde a 4 grupos de 40 alumnos con un total de 160 alumnos siendo 90 mujeres y 70 hombres (aprox.) de entre 10 y 11 años de edad, ya que los juegos y actividades propuestas son adecuadas para los dos sexos se puede trabajar con grupos mixtos. Aunque es importante mencionar

que no se trabajará con todos al mismo tiempo sino que se llevará un registro diario de participación voluntaria de 30 a 50 alumnos (dependiendo la actividad), el espacio donde se desarrollarán las actividades será en una zona determinada (patio pedagógico) trazado y pintado para evitar problemas o accidentes con los demás alumnos. Es óptimo trabajar con los alumnos de este grado puesto que presentan características específicas, que los llevarán a poder enfrentarse a situaciones motrices más complejas en grados posteriores.

Como resultado de los cambios físicos que presentan, manifiestan una mayor madurez y armonía en el desarrollo de sus habilidades motrices. Son capaces de desempeñarse con eficacia cuando ejecutan diferentes cambios de movimiento y tipos de desplazamiento, lo que los habilita para enfrentar desafíos en el campo motriz, así como en este periodo aumenta la necesidad de realizar actividades con sus pares y sentirse identificado con su grupo de igual (SEP, 2011c, págs. 436, 437).

Con este tema se espera poder aportar ideas didácticas, en este caso algunos juegos y actividades recreativas que dirigidos por los responsables de Educación Física durante el recreo sirvan para promover experiencias motrices rompiendo con el paradigma que tienen en esta escuela de que el recreo es un tiempo libre que no puede ser utilizado como tiempo de ocio por el riesgo que implica para los alumnos el jugar y realizar actividades que impliquen movimiento.

Se espera también generar en los alumnos interés por la actividad lúdica como un elemento primordial para el desarrollo motriz fomentando un ambiente basado en el respeto, valores, actitudes y aptitudes para darle un sentido didáctico al recreo, de tal forma que se convierta en un espacio de diversión, disfrute y principalmente de desarrollo motriz.

Así que para el logro del tema de estudio se pretende organizar juegos y actividades recreativas donde el alumno pueda moverse y hacer buen uso de su tiempo libre convirtiéndolo en tiempo de ocio, por lo tanto el problema de restricción del movimiento durante el recreo irá disminuyendo y los alumnos podrán ir adquiriendo competencias para manejar situaciones, resolver problemas, aprender a actuar y adquirir habilidades para poder obtener un desarrollo integral que les ayudará para toda su vida.

Por lo tanto dicho tema se rige principalmente en el Plan de estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física que señala ser necesario reorientar la formación académica de los futuros maestros mediante seis líneas, de las cuales este trabajo se ubica en la 2. Edificación de la competencia motriz, porque engloba todo un proceso por el cual las personas desarrollan sus capacidades y habilidades según la edad, pero de igual forma juega un papel importante aumentar la cantidad y variedad de experiencias de movimiento donde los alumnos incrementen los saberes de la competencia motriz (saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse) para dar sentido a su propia acción, orientarla y regular sus movimientos por medio de actividades organizadas durante el recreo.

Consultando el documento Orientaciones Académicas para la Elaboración del Documento Recepcional, dice que para precisar el tema que será objeto de análisis en dicho documento debe inscribirse en uno de los tres campos temáticos, por lo tanto se inserta en el campo temático 1. El desarrollo de la competencia motriz de los niños y los adolescentes, porque se espera abarcar la importancia del movimiento y vivencias que impliquen la actividad y el dinamismo durante el recreo para generar experiencias motrices mediante el juego y actividades recreativas implementadas durante este tiempo libre de los alumnos de entre 10 y 11 años de edad para favorecer su competencia motriz.

De igual forma el documento nos marca que es necesario abordar el tema con uno de los tres procedimientos, en este caso será con el 3. Experimentación de una propuesta didáctica, aplicando principalmente un proyecto donde haya una distribución específica de juegos y actividades recreativas que generen situaciones motrices con alumnos de 5° grado durante su recreo (11:00 – 11:30 hrs) y al mismo tiempo desarrollar un aspecto importante de la competencia motriz que es la mejora de capacidades y habilidades motrices. Con esto se complementan también las sesiones de Educación Física, porque al diseñar, aplicar y analizar dichas actividades se puede contribuir a reorientar el significado e importancia del tiempo libre y de ocio para el desarrollo integral de los alumnos.

Por medio de la actividad lúdica (juego) los niños desarrollan sus capacidades de percepción, análisis y respuesta al interpretar situaciones problemáticas que se les presentan empleando así sus saberes de manera autónoma, actuando eficazmente dependiendo de la situación así como el medio en el que se desenvuelven. Por lo tanto al aumentar la cantidad y variedad de experiencias motrices se recupera el bagaje cinético, se genera una gran cantidad de recursos senso-perceptivos, se incrementan las oportunidades prácticas de movimiento y sobre todo se consigue un avance en la edificación de la competencia motriz.

Un siguiente elemento a considerar son las preguntas a resolver durante el desarrollo del ensayo, siendo las que orienten el trabajo hacia los propósitos que se persiguen:

1. ¿Cómo son consideradas las experiencias motrices significativas y cuáles son los factores que intervienen para generarlas en los niños de 10 a 11 años a través del juego?
2. ¿Cómo manifiestan los niños de entre 10 y 11 años su motricidad y procesos de desarrollo y cuáles son las actividades recreativas idóneas para promoverlas?
3. ¿Qué importancia tiene el recreo para el desarrollo motriz, social y emocional de los alumnos del tercer periodo de educación básica y cómo el educador físico puede reorientarlo para generar experiencias motrices que favorezcan la competencia motriz del alumno?
4. ¿Cuáles instrumentos son los más idóneos para evaluar la propuesta didáctica que conlleva a generar experiencias motrices significativas durante el recreo con alumnos de 5° grado de primaria?
5. ¿Cómo se pretende impactar con la implementación de la propuesta didáctica en el recreo para enriquecer las experiencias motrices y fomentar la disciplina y los valores a través del juego y actividades recreativas con los alumnos de 10 a 11 años?
6. ¿Qué significado se le da a la motricidad durante el recreo y cómo puede fortalecerse con el juego y las actividades recreativas implementadas?
7. ¿Qué es el tiempo de ocio y porqué es importante para los alumnos?

8. ¿Cuáles son los factores que influyen en el desarrollo de la competencia motriz de los niños de primaria y cuáles son las limitantes que retardan dicho desarrollo?

El Plan de Estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física marca que el educador físico debe desempeñar su labor profesional en las escuelas de Educación Básica al aportar elementos formativos para el logro de los propósitos empleando actividades recreativas e innovando con estrategias diferentes y más atractivas; promoviendo que los alumnos desarrollen su competencia motriz y al mismo tiempo adquieran conocimientos, hábitos y actitudes para alcanzar una formación integral.

Por lo tanto responder dichas preguntas es importantes para mi formación profesional puesto que la tarea docente, la pedagogía y la didáctica son aspectos complejos que exigen a las nuevas generaciones atender procesos formativos desde la Educación Física llevando a la investigación, análisis y reflexión de documentos de consulta en las diferentes fuentes de información (primarias, secundarias y terciarias) para que como futuro docente me dé cuenta de aspectos que desconozco sobre el desarrollo de la propuesta didáctica y que pueden ser considerados como un referente teórico útil para reorientar la formación docente y cumplir con los rasgos deseables del nuevo maestro.

Es decir, que a lo largo del proceso que se lleva a cabo para dar respuesta a dichas preguntas, pueda obtener un conjunto de conocimientos, competencias, habilidades, actitudes y valores que me permitan ejercer la profesión docente con calidad y compromiso. Principalmente en uno de los campos del perfil de egreso titulado competencias didácticas; al saber diseñar, organizar, propiciar y poner en práctica un amplio repertorio de juegos y actividades para contribuir en la edificación de la competencia motriz del alumno durante su tiempo libre, así como conocer distintas formas de evaluación para valorar efectivamente los resultados obtenidos con el fin de mejorar la propuesta didáctica.

CAPÍTULO 1
BASES TEÓRICAS DESDE LA REFORMA INTEGRAL DE
EDUCACIÓN BÁSICA

1.1. Características del Plan de estudios 2011 Educación Básica

La educación pública en México es considerada como un derecho para todos los ciudadanos al recibir educación de calidad haciendo referencia al artículo tercero Constitucional que señala que: “El Estado garantizará la calidad en la educación obligatoria de manera que los materiales y métodos educativos, la organización escolar, la infraestructura educativa y la idoneidad de los docentes y los directivos garanticen el máximo logro de aprendizaje de los educandos”.

Por lo tanto se ha generado en México un proceso que eleva la calidad de la educación e implica la mejora del desempeño de todos los componentes del sistema educativo y por ello surge la necesidad de crear una Reforma Integral para las escuelas de Educación Básica, sustentada en el documento rector “Acuerdo 592” que articula los tres niveles (preescolar, primaria y secundaria) centrada en un modelo basado en competencias que sirva para reorientar la educación en México.

Dicho proceso educativo tiene un papel importante al ser implementado en todas las escuelas públicas del país. El Acuerdo 592 establece artículos para dar a conocer a todo el personal que se encarga de los procesos educativos los fundamentos pedagógicos y las políticas correspondientes a la educación; uno de ellos es el artículo 2º donde se menciona la importancia de los planes y programas de Educación Básica para el cumplimiento de los rasgos del perfil de egreso plasmados en el Plan de Estudios 2011 de Educación Básica.

Este plan establece el trayecto educativo de los estudiantes de Educación Básica como parte importante para su formación como ciudadano ya que fue elaborado por profesionales y especialistas que integran la Secretaría de Educación Pública con el objetivo de buscar un compromiso mayor en la organización y responsabilidades del sistema educativo, contando con escuelas que favorezcan el desarrollo integral del alumno con maestros mejor preparados para atender las necesidades específicas de aprendizaje de cada estudiante.

Por lo tanto este documento genera la formación integral de todos los alumnos desde nivel preescolar hasta secundaria al definir 9 características específicas, como los principios pedagógicos que sustentan el Plan de estudios, competencias para la vida, perfil de egreso de la Educación Básica, mapa curricular de la Educación Básica, diversificación y contextualización curricular: Marcos Curriculares para la educación indígena, parámetros Curriculares para la educación indígena, gestión para el desarrollo de habilidades digitales, la gestión educativa y de los aprendizajes y estándares curriculares y aprendizajes esperados.

En primer lugar se considera la tarea del docente en el aspecto pedagógico por lo que se debe preparar y actualizar para examinar los fenómenos educativos y brindar soluciones a los problemas que se le presenten con la finalidad de apoyar a la educación en todas sus aspectos para la formación de nuevos ciudadanos; por lo tanto se establecen los principios pedagógicos que son “condiciones esenciales para la implementación del currículo, la transformación de la práctica docente, el logro de los aprendizajes y la mejora de la calidad educativa” (SEP, 2011b, pág. 27).

Son doce los Principios Pedagógicos contenidos en el Plan de Estudios de los cuales se toma en cuenta para el tema de estudios el 1.3. (Generar ambientes de aprendizaje), 1.4. (Trabajar en colaboración para construir el aprendizaje) y el 1.7. (Evaluar para aprender) porque el propósito principal es fomentar el movimiento por medio del juego y actividades recreativas, con la finalidad de suscitar experiencias motrices importantes para el desarrollo de su competencia siendo esta la capacidad de responder a diferentes situaciones con habilidades, conocimientos y actitudes.

Así como propiciar un espacio donde se desarrolle la comunicación, la interacción tanto de docente a estudiante y estudiante a estudiante en un espacio específico y con el uso de material didáctico relevante en juegos y actividades que puedan recrear al alumno y permitan el disfrute del tiempo libre siendo estas formas diferentes para adquirir experiencias motrices, con el apoyo de nuevos recursos que llamen la atención de los alumnos y lo lleven al gusto por la actividad física – motriz

durante su tiempo de ocio y para poder así fomentar aprendizajes significativos en ellos.

Y poner atención en la evaluación de la propuesta siendo que dicho elemento es un proceso sistemático que ayuda a verificar la funcionalidad de la misma y de la intervención didáctica, así como el impacto que puede generar y por ende si es apropiada para lograr los fines antes mencionados, basándose en el avance y desempeño de los alumnos en el aspecto cognitivo, motriz y social al relacionarlos con los aprendizajes esperados en el tiempo establecido.

Por lo tanto se da a conocer la importancia del recreo en la escuela, los beneficios físicos, motores y emocionales que conlleva trabajar a nivel grupal e individual ya que las actividades que se realizan durante este tiempo perfeccionan las capacidades que los alumnos pueden adquirir de manera autónoma, es por eso que se quiere enriquecer a los niños con experiencias motrices por medio de juegos y actividades recreativas realizadas durante dicho tiempo que complementan el desarrollo de su competencia motriz.

Otra de las características de dicho documento son las competencias para la vida, entendiendo la competencia como la capacidad para responder a situaciones que se le presenten a la persona en la vida diaria, por lo tanto implica un saber hacer correspondiente a las habilidades de las que se apoya, con un saber referente al conocimiento para poder actuar y las actitudes que valora ese actuar de la persona.

Son 5 competencias para la vida: competencias para el aprendizaje permanente, para el manejo de la información, para el manejo de situaciones, para la convivencia y para la vida en sociedad. De las cuales la propuesta didáctica se centra en la 3 y en la 4, porque conlleva la habilidad de los estudiantes para administrar sus tiempos, manejar la frustración y aprender a tomar decisiones en los momentos de ocio, por lo tanto el recreo es uno de los instantes donde el alumno se mueve libremente, desarrolla sus competencias y aprende a ser autónomo.

Al igual que con dicha propuesta se crean espacios donde se trabaje la empatía, la relación con los demás, el valorar la inclusión y la diversidad, trabajar de manera colaborativa y llegar a acuerdos con otros actuando con juicio crítico mediante cualquier situación que se le presente, sin perder de vista que se quiere producir durante el recreo un ambiente basado en el respeto y contemplar el juego y las actividades recreativas como elementos primordiales para el desarrollo motor de los alumnos, el fomento de valores, actitudes y aptitudes, y así convertir el tiempo libre en tiempo de ocio.

Por último se busca cubrir el perfil de egreso que “define el tipo de alumno que se espera formar en el transcurso de la escolaridad básica y tiene un papel preponderante en el proceso de articulación de los tres niveles” (SEP, 2011b, pág. 39) ya que dicho tema abarca el rasgo referido con el inciso b) Argumenta y razona al analizar situaciones, identifica problemas, formula preguntas, emite juicios, propone soluciones, aplica estrategias y toma decisiones. El alumno durante el recreo también puede lograr este rasgo ya que los momentos lúdicos lo vuelven competente de manera autónoma y así al culminar el ciclo puede tener un amplio bagaje motor.

Por lo tanto es necesario darle importancia a los tiempos libres de los alumnos incentivándolos a participar en juegos y actividades recreativas para apoyar su formación integral, para que al terminar la Educación Básica logren enfrentar con éxito situaciones que se les presenten y desenvolverse en cualquier ámbito que decidan seguir mediante un ambiente basado en la convivencia y con actitudes positivas.

1.2. El programa de Estudios 2011 de Educación Básica de Primaria

La RIEB crea en el 2011 la reforma de Programas de Educación Primaria, organizados por grado, cada uno dividido por asignatura y al final contiene una guía para el maestro; dichos Programas son una propuesta formativa orientada al

desarrollo de competencias y aprendizajes esperados, con el fin de que los alumnos logren desempeñarse dentro de la sociedad donde viven.

Por tal motivo los programas de estudio 2011 establecen propósitos de formación general y llevan una organización de contenidos que apoyen a la adquisición de conocimientos, habilidades, capacidades y destrezas que correspondan a cada nivel educativo. Al igual que se establecen los propósitos específicos de cada asignatura según el bloque, las competencias, contenidos a trabajar, aprendizajes esperados y procedimientos para evaluar su cumplimiento, enfoques didácticos, ejes pedagógicos, ámbitos de intervención educativa y la organización de los aprendizajes para el desarrollo de los contenidos de Educación Física por bloque.

La principal función de estos Programas es que el docente tenga una guía para su función educadora y así poder asegurarse que el proceso educativo se está desarrollando de forma activa y correcta en los alumnos, por lo tanto son de utilidad para orientar al maestro en sus actividades programáticas tanto para planificar, enseñar y evaluar, como para su intervención didáctica y pedagógica.

En cada uno existe una división de contenidos por asignatura; en el caso de la asignatura de Educación Física se establecen propósitos de estudio de la Educación Física para Educación Básica, propósitos de estudio de la Educación Física para la Educación Primaria, enfoque didáctico, ejes pedagógicos, ámbitos de intervención educativa, competencias de la Educación Física para Primaria, características de la sesión de Educación Física y la organización de los aprendizajes.

La propuesta didáctica tiene sus bases principalmente en el programa de estudio 2011 Guía para el Maestro de Educación Básica Primaria de quinto grado, puesto que es el que se considera para su aplicación, análisis y estudio. En primer lugar se fundamenta con el propósito de la Educación Física en Educación Básica que dice: “propongan actividades que les permitan convivir en ambientes

caracterizados por el buen trato, el respeto, el interés, la seguridad y la confianza, afianzando sus valores a partir de la motricidad” (SEP, 2011c, pág. 199).

Ya que los alumnos tienen el derecho de jugar con los demás, establecer contacto con sus compañeros mediante el desarrollo de actividades que ellos mismos generan y que tienen características enfocadas al buen uso del tiempo libre y la mejora de las habilidades mediante la práctica en diferentes momentos tanto escolares como extraescolares, siendo la tarea del docente de Educación Física darles a los alumnos las herramientas propicias para que puedan realizar actividades que los ayuden a desarrollarse motrizmente y recrearse tanto dentro de la sesión como en momentos de ocio.

Por otro lado dicho ensayo se fundamenta en uno de los propósitos específicos de Educación Física para Educación Primaria, el cual dice: “reflexionen sobre los cambios que implica la actividad motriz, incorporando nuevos conocimientos y habilidades, de tal manera que puedan adaptarse a las demandas de su entorno ante las diversas situaciones y manifestaciones imprevistas que ocurren en el quehacer cotidiano” (SEP, 2011c, pág. 200).

Porque es la competencia motriz lo que se desea lograr con los alumnos al aprender a dar sentido a su acción por medio de la práctica de actividades que difundan la aplicación de habilidades y originen el análisis de situaciones que los lleven a tomar decisiones, generar procesos cognitivos, motrices y sociales mediante juegos que sean de su agrado y diversión para promover el tiempo de ocio entre ellos como complemento en su quehacer diario.

Dicho ensayo se sustentó mediante ejes pedagógicos para dar sentido al porqué de la acción docente durante la implementación de la propuesta durante el recreo, y orientando el desarrollo de nuevas experiencias, actitudes y aptitudes para el alumno. En Educación Física existen cinco ejes pedagógicos para primaria, entre ellos; “la corporeidad como el centro de la acción educativa”, “el papel de la

motricidad y la acción motriz”, la Educación Física y el deporte escolar”, “el tacto pedagógico y el profesional reflexivo” y “valores, género e interculturalidad” los cuáles son considerados como:

Nociones pedagógicas que sirven de sustento para dar sentido a la acción del docente durante la implementación del programa, y orientan el desarrollo de nuevas habilidades y concepciones entre conocimientos y aprendizajes; tienen como marco general el respeto al desarrollo corporal y motor de los alumnos; orientan los propósitos, las competencias, los aprendizajes esperados y los contenidos, y dan continuidad a lo desarrollado en preescolar (SEP, 2011c, pág. 202).

Por lo tanto la implementación del juego y actividades recreativas se sustenta en el eje pedagógico 2. El papel de la motricidad y la acción motriz; al ser un punto clave para la formación integral del alumno porque se permite la participación individual y colectiva sin perder de vista que cada actividad tiene un sentido para favorecer la adopción de experiencias motrices y apoya a la edificación de la competencia motriz del alumno de una manera lúdica (divertida y genera entretenimiento), al fortalecer el saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse al ir de lo más sencillo a lo más complejo.

Así como el eje 4. El tacto pedagógico y el profesional reflexivo; puesto que durante el trabajo con los estudiantes se promueven acciones educativas que no ocasionen problemáticas de carácter físico o emocional estando de cerca con los educandos y observando sus desempeños al llevar un proceso de análisis y reflexión de la propia práctica docente al implementar los juegos y actividades que apoyen su desarrollo motriz durante el recreo.

1.2.1. Enfoque de la Educación Física

Antiguamente existía la polémica en que si la Educación Física era una ciencia o una disciplina, una materia o una asignatura, pero en la actualidad con la reforma es considerada como:

Una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista; estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento; es decir, favorece las experiencias motrices de los niños y adolescentes, sus gustos, motivaciones, aficiones, necesidades de movimiento e interacción con otros en los patios y áreas definidas en las escuelas del país, así como en las diferentes actividades de su vida cotidiana (SEP, 2011b, pág. 201).

Su aplicación en la escuela ha sido orientada desde hace muchos años por diferentes enfoques como lo son el militar, el deportivo, el psicomotriz, el orgánico funcional, el motriz de la integración dinámica y el global de la motricidad. Con el fin de trabajar en base a las características sociales atendiendo las necesidades que surgen en cada época estableciendo como base el currículo educativo. A continuación se da un pequeño resumen de lo que trata cada uno y cómo surge el enfoque actual que será en el que se basa este ensayo.

El primer enfoque “militar” surge en 1940 el cual se caracterizaba por enseñar a base de ejercicios estrictos y rígidos, al pretender formar ciudadanos capaces de seguir órdenes sin importar que el alumno no supiera por qué realizaba dichas tareas. En este enfoque el protagonista de la sesión era únicamente el profesor, al buscar uniformidad en los movimientos y no se centraba en el aprendizaje del alumno, sino solamente en la aplicación de ejercicios de orden y control.

El enfoque “deportivo” elaborado en 1960, limitó el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos por la utilización de deportes en las sesiones de Educación Física como un medio para el logro de los propósitos, los cuales eran referentes a los fundamentos técnicos y tácticos solamente, selección de alumnos con talento para los deportes y su canalización a la competencia.

Posteriormente en 1974 surgió el “psicomotriz” orientado a objetivos específicos que tenían que ver con la relación de la mente y el movimiento del cuerpo, distribuidas en ocho unidades de aprendizaje con la intención de que el alumno ya no solo se moviera por moverse, sino que ahora tenía una acción pensada, por lo que fue necesario fortalecer la formación docente e incorporar la enseñanza de actividades lúdicas y recreativas organizadas dentro de la sesión de Educación Física para enseñar los contenidos y obtener los objetivos propuestos.

Los enfoques anteriores respondieron a las exigencias de un determinado currículo dependiendo las políticas educativas del tiempo. Posteriormente en 1993 se

establece un nuevo enfoque llamado “motriz de integración dinámica” al tomar como referencia al movimiento corporal del alumno para formarlo y generar en él aprendizajes significativos mediante la actividad física para crear hábitos, desarrollo de habilidades y actitudes que tenían que ver con el movimiento relacionándolos con los temas y contenidos seleccionados de la asignatura que describe el aspecto formativo del enfoque curricular de ese entonces.

Los contenidos que se establecieron consideraban los propósitos a trabajar en Educación Física dentro del periodo que comprende la Educación Básica partiendo de cinco ejes temáticos, los cuales eran: “Estimulación perceptivo motriz, capacidades físicas condicionales, formación deportiva básica, actividad física para la salud e interacción social” (SEP, 1994, pág. 13).

En 2011 se establece un nuevo enfoque el cual es parte de la estructura curricular del programa que se organiza en propósitos, ejes pedagógicos, ámbitos de intervención educativa y en el proceso de enseñanza aprendizaje por competencias, aprendizajes esperados y contenidos que hagan significativo lo aprendido y vivenciado para cubrir los estándares correspondientes y así el docente orienta su práctica y le da sentido a los métodos, técnicas, estilos y estrategias para organizar su enseñanza e implementar su actuación.

El enfoque actual tiene una perspectiva más amplia, porque se concibe como una práctica pedagógica que se centra principalmente en incidir en la formación del alumno mediante planificaciones que se centren en el desarrollo de su corporeidad y motricidad. Para ello, las acciones motrices son de vital importancia en este proceso ya que permiten al alumno interactuar con sus compañeros, con él mismo y con el entorno que lo rodea por medio de actividades y juegos durante la sesión y en actividades extra clase, en el recreo o durante la aplicación de proyectos alternos.

Por lo tanto el enfoque didáctico de la Educación Física en Educación Básica actual es el Global de la Motricidad en el cual:

El alumno asume un rol como protagonista de la sesión, al tiempo que explora y vivencia experiencias motrices con sus compañeros, asumiendo códigos compartidos de conducta y comunicación; es decir, comprende que la motricidad desempeña un papel fundamental en la exploración y el conocimiento de su corporeidad, de sus habilidades destrezas motrices, ya que comparte y construye con sus compañeros un estilo propio de relación y desarrollo motor, por lo que se concibe un alumno crítico, reflexivo, analítico y propositivo, tanto en la escuela como en los diferentes ámbitos de actuación en los que se desenvuelve (SEP, 2011c, pág. 201).

Propiciando con ello que el movimiento de los educandos sea de manera pensada y reflexionada, ya que el maestro forma parte importante de dicho proceso pero no es el que dice cómo hacerlo y el que impone consignas, sino que el alumno aprende de manera autónoma progresando e instruyéndose de forma significativa, donde el docente solo es un vínculo motivacional que atiende las necesidades de sus alumnos para que se eduquen, por lo tanto la sesión debe ser un lugar donde los niños jueguen, se entretengan, disfruten de estudiar y cooperar con sus compañeros.

Siendo así, la acción motriz se convierte en su aliado por excelencia, ya que permite al alumno establecer contacto con sus compañeros, consigo mismo y con su realidad exterior desde la aplicación de la propuesta didáctica en el recreo, el cual se caracteriza por ser un valioso espacio escolar para el desarrollo humano, ya que en las actividades se favorece la motricidad y la corporeidad, aplicando los principios de participación, inclusión, aceptación, seguridad, práctica de valores, comunicación y fomento de experiencias motrices.

1.3. Características de los Alumnos de 10 a 11 años

Los niños que cursan el nivel primaria van entre los 6 hasta los 12 años de edad, la cual es una etapa donde se da un desarrollo más notorio en los aspectos cognitivo, social y motriz; en este periodo de edad se da la adquisición de aprendizajes significativos, siendo la educación primaria el motor que apoya la vida del individuo y su formación profesional, ya que durante ella:

los niños van alcanzando una creciente capacidad de abstracción. De esta forma atribuyen semejanzas y diferencias, ordenan, estructuran y organizan la realidad. Comienzan a ser capaces de afrontar sus propias representaciones con la realidad. Para dicha confrontación se afianza en ellos una creciente curiosidad intelectual, de interés por la observación y por la explicación más objetiva de los fenómenos. En el plano motor, también se producen importantes avances tanto en nivel conocimiento y control corporal, como de habilidades (perceptivo-motrices, básicas, genéricas y específicas) y

capacidades físicas básicas como fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad (Padilla Castillo, 2009, pág. 4).

Por tal motivo es indispensable que los docentes tengan el conocimiento de las características de sus alumnos para realizar una intervención educativa eficiente al no frenar el desarrollo de los alumnos y darles las bases teóricas, procedimentales y actitudinales en base a los valores para desenvolverse día a día dentro del marco laboral y social.

En el presente ensayo se hace referencia a los alumnos de entre 10 y 11 años de edad al ser los que cursan el quinto año de educación primaria que es con los que se trabajó la propuesta didáctica durante el recreo, los alumnos de esta edad están en el tercer periodo de la Educación Básica que comprende 4°, 5° y 6° de Educación Primaria en el cual:

Manifiestan una mayor madurez y armonía en el desarrollo de sus habilidades motrices. Son capaces de desempeñarse con eficacia cuando ejecutan diferentes cambios de movimiento y tipos de desplazamiento, lo que los habilita para enfrentar desafíos en el campo motriz. Para favorecer el desarrollo de la coordinación y de las capacidades físico-motrices, requieren juegos y ejercicios retadores que pongan a prueba su fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, mediante la manipulación de objetos y el ajuste de su postura en movimiento (SEP, 2011c, pág. 435).

Como características físicas del alumno encontramos según Meece (2000) que el crecimiento disminuye durante los años preescolares y primaria pero en las mujeres inicia la pubertad entre los 10 y 12 años de edad, notándose el crecimiento de senos y vello púbico, mientras que los hombres aun no entran a dicha etapa por lo tanto la estatura, masa muscular, complexión física y peso suele ser casi el mismo entre ellos.

Algunas de las características motrices según Meece (2000) menciona que las mujeres pueden ser tan buenas como los hombres motrizmente si se les ofrecen las mismas experiencias, como por ejemplo si las dejaran integrarse en las actividades deportivas durante el recreo. Desde muy pequeños los varones se estimulan más que las mujeres para que corran, salten y participen en juegos rudos mientras que las niñas de primaria piensan que las actividades físicas entre ellas los deportes son más apropiadas para los hombres.

Entre los 10 y los 12 años comienzan a usar habilidades manipulativas similares a las de los adultos. Pueden realizar manualidades, escribir en un teclado, tocar instrumentos musicales y armar rompecabezas con piezas diminutas casi con la misma eficiencia que el adulto. Desarrollan diferentes habilidades motrices básicas así como empezar a consolidar las complejas y específicas, adquieren la concepción de su esquema corporal, reconocen su postura y tono muscular, afirman su lateralidad, se va consolidando su coordinación y se desenvuelve activamente en un espacio y tiempo determinado.

En el desarrollo del torneo... en cuanto a las habilidades desarrolladas... los alumnos aprendieron a respetar reglas, a encontrar soluciones y organizarse, así como a lanzar, cachar, interceptar, fildear, correr, desmarcarse, entre otras. En actividades de este tipo donde existen reglas principalmente se trabajan muchas habilidades tanto motrices como cognitivas por lo que es bueno trabajarlas sin perder de vista el lado colaborativo y evitar el competitivo (A. Urbina, diario docente, 11 de Enero de 2016).

En el aspecto cognoscitivo según Piaget los alumnos de esta edad se encuentran en la etapa de operaciones concretas donde son capaces de pensar de forma crítica, utilizan la lógica sobre los sucesos que se le presenten, sus procesos de pensamiento son más concretos, asocian elementos dependiendo de las características que ellos presenten, clasifican y no solo se basan en la apariencia que se tenga tanto de objetos, personas y sucesos de su vida.

Se trabajó con los alumnos de 5° "C", este grupo es un poco más participativo y captaba las ideas centrales... así llegarán a comprender... el cómo se trabajaría en el bloque a lo largo de todas las sesiones de Educación Física. El trabajo que genera cada maestro se ve reflejado en la capacidad de los alumnos en las diferentes actividades. Al ser más activos, hábiles y con mayor conocimiento, no se necesita repetir muchas veces un término si no que con algunos ejemplos se comprende rápidamente lo que se quiere dar a conocer (A. Urbina, diario docente, 09 de Noviembre de 2015).

En el aspecto socio-afectivo López (1995) mencionan que por medio del proceso de socialización los niños absorben las creencias, los sentimientos y las conductas apropiadas, de este modo los adultos refuerzan selectivamente la conducta del niño y le ofrecen modelos para que los imiten. La socialización supone la adquisición de los valores, normas, costumbres, nombres, conocimientos, conductas que la sociedad le transmite y le exige, establece como procesos de socialización la adquisición de conocimientos, la formación de vínculos y la conformación social de la conducta donde las tres están relacionadas.

El niño empieza a aceptar y comprender el porqué de las reglas y normas, conoce sus capacidades y limitaciones, coopera con sus compañeros y demuestra actitudes participativas con la práctica de los valores por lo que la intervención del docente debe estar dirigida a la confianza de sus capacidades y a la integración de su personalidad y autonomía haciéndoles reconocer sus límites y posibilidades para potenciarlos a ser mejores cada día.

Durante el desarrollo de la actividad del aro gol algunos de los alumnos no sabían cómo integrarse, la maestra estuvo pendiente y les decía que si no los veía moverse les bajaría puntos. Por lo tanto las niñas que casi no participaban lograron tocar por lo menos una vez la pelota. Las actividades colaborativas donde se apoyan entre compañeros ayudan a conocer las habilidades motrices pero sobre todo las características sociales de los alumnos por lo tanto los maestros de grupo deben estar atentos durante las sesiones para poder evaluar al alumno (A. Urbina, diario docente, 23 de Noviembre de 2015).

Siendo así los juegos y actividades recreativas propuestas cumplen con las características de los alumnos de esa edad para fortalecer los lazos socio-afectivos, motores y cognitivos que presentan para enfrentarse a un periodo más complejo en la adolescencia; ya que facilitan la comunicación e interacción entre compañeros y entre maestro alumno, contribuyen a la toma de decisiones y resolución de problemas al ejercer las acciones motrices; al interactuar con sus grupos de pares el alumno se siente parte de un grupo y al mismo tiempo favorece sus experiencias motrices para incrementar su bagaje motriz, siendo esta una necesidad para el desarrollo integral de los alumnos.

El trabajo del docente de Educación Física influye directamente en el desarrollo de los alumnos, así como en la autoestima, el conocimiento de sí mismo y en sus capacidades motrices y de pensamiento. Por lo tanto para poder intervenir en el desarrollo de la propuesta didáctica que se menciona en dicho ensayo y para poder elegir las actividades y juegos más adecuados al planearlos, aplicarlos y evaluarlos el maestro debe conocer las características y necesidades antes mencionadas de los estudiantes de esta edad.

CAPÍTULO 2
EL RECREO EN LA ESCUELA PRIMARIA

En las clases de Educación Física se trabaja la motricidad de manera continua pero la hora semanal destinada para el tercer periodo de Educación Básica no son suficientes para acumular experiencias motrices de manera eficaz ni para aumentar el bagaje motor de cada uno, ya que se le da mayor carga horaria a las clases de español con un 26.6% del tiempo, matemáticas con 22.2% y ciencias naturales con 13.3%, dejando solo un 4.4% de tiempo semanal para Educación Física, dando mayor importancia a la parte cognitiva y dejando de lado a la motora.

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO PARA CUARTO, QUINTO Y SEXTO GRADOS DE PRIMARIA			TIEMPO DE TRABAJO PARA QUINTO GRADO		
ASIGNATURAS	HORAS SEMANALES MÍNIMAS	HORAS ANUALES MÍNIMAS	ASIGNATURA	HRS/SEMANA	PORCENTAJE
Español	6	240	Español	6	26.6 %
Segunda Lengua: Inglés	2.5	100	Inglés	2.5	11.1 %
Matemáticas	5	200	Matemáticas	5	22.2 %
Ciencias Naturales	3	120	Ciencias Naturales	3	13.3 %
Geografía	1.5	60	Geografía	1.5	6.6 %
Historia	1.5	60	Historia	1.5	6.6 %
Formación Cívica y Ética	1	40	FCE	1	4.4 %
Educación Física	1	40	Educación Física	1	4.4 %
Educación Artística	1	40	Educación Artística	1	4.4 %
TOTAL	22.5	900	Total	22.5	100 %
			TIEMPO RESTANTE		
			Recreo	2.5	10 %

(SEP, 2011a, pág. 75)

Por lo tanto el recreo en la escuela primaria debería ser considerado como un tiempo extra que puede ser aprovechado por los educadores físicos para consolidar muchas de las habilidades trabajadas durante dichas sesiones, ya que se brindan 2.5 horas libres a la semana de 25 totales, teniendo así disponibles 10% del tiempo semanal para aprovechar en el campo de la motricidad.

2.1. El tiempo libre

El tiempo cotidiano se define por ser todo aquel momento que es utilizado por el ser humano para realizar actividades propias de las personas las cuales pueden ser clasificadas por su forma de uso; entre ellas Gianni Toti ofrece una visión dividiendo dicho tiempo en partes: el tiempo desocupado o que las personas no hacen nada de forma involuntaria, el tiempo en el que se trabaja, el tiempo utilizado para las necesidades fisiológicas, el tiempo cultural y social en donde entra la educación y por último el tiempo libre que es el que interesa en este capítulo.

El término de tiempo libre ha existido desde mucho tiempo atrás, pero en el siglo XXI dicho tiempo ha tenido mayor impacto para las personas al dejar de ser considerado como aburrido, sin sentido y mucho menos benéficos para el desarrollo humano. Es preciso mencionar que antes de dicho siglo se realizaron investigaciones sobre el uso del tiempo libre, de los cuales se tuvieron intuiciones y paradigmas acerca de la importancia cultural del mismo, ya que es como el hombre actúa por su propia necesidad y donde puede realizar situaciones que mejor le convengan sin ser estas obligadas, sino que se realicen por cuenta propia.

Para entender con mayor claridad la importancia del tiempo libre se consideran los siguientes conceptos como el que señala L. Loeffler quien entiende por tiempo libre “el que queda después del destinado a trabajar y a dormir” (Espinoza, s/a, pág. 32) o según K. Kluth quien dice que:

el concepto de tiempo libre no comienza hasta que no surge la posibilidad de construir un mundo plenamente opuesto al trabajo, un mundo con sus valores y exigencias propias; un mundo, por tanto, que no, está orientado como recreación, relajación o esparcimiento al mundo del trabajo, sino que centrado en sí mismo, exige actividades específicas (Espinoza, s/a, pág. 32).

Por lo tanto dicho tiempo es considerado como aquel momento que la persona tiene disponible para su distracción y el cual lo ocupa para recuperarse de todo el tiempo obligado al trabajo o al estudio al ser éstas consideradas como obligaciones primarias. Pero es importante mencionar que al igual que las características del tiempo de trabajo y estudio; el tiempo libre se desarrolla con las mismas condiciones (se genera de acuerdo a las características individuales de la persona que lo utiliza y que corresponde a la naturaleza del individuo).

En primer lugar el tiempo libre puede ser utilizado para cubrir las funciones fisiológicas también consideradas como obligaciones fisiológicas de las personas ya que son una de las principales necesidades del ser humano para poder vivir; entre ellas se encuentra el descanso, el tiempo de sueño, los momentos de comida, bañarse o todo tipo de higiene personal, para el amor, el cuidado personal y para dedicarse al deporte.

Dichos momentos son obligatorios que las personas los cubran y el único tiempo en el que pueden hacerlo es en el tiempo libre donde las personas no están trabajando o estudiando, por lo tanto el tiempo queda limitado por el cumplimiento de estas obligaciones y por lo tanto queda menor tiempo para que el individuo haga lo que le gusta se pueda entretener o descansar de las obligaciones primarias y no lo que necesita.

El tiempo escolar es un periodo obligado y controlado que se identifica con el tiempo de trabajo de los adultos donde los maestros crean situaciones didácticas para que el alumno obtenga los aprendizajes marcados en los planes y programas que establece la reforma educativa de la que se habló en el capítulo I. Pero la vida escolar incluye también unos periodos de tiempo libre antes mencionados de los cuáles el que puede considerarse más fructífero es el recreo, aunque no todos lo consideren así ya que en la escuela primaria durante el recreo:

Se lleva un protocolo donde los docentes de cada grupo cubren una guardia en algún lugar específico, por lo tanto los alumnos siguen pasando su tiempo libre como un momento de descanso solamente y muy pasivo, al no aprovechar que es una oportunidad para desarrollar muchas capacidades y parte de la competencia motriz, por lo cual se deberían implementar estrategias que ayuden a combatir la restricción del movimiento (A. Urbina, diario docente, 09 de Noviembre de 2015).

En la escuela el tiempo libre cumple las mismas características al ser un momento donde los alumnos pueden utilizarlo para comer, descansar del estudio e ir al baño por lo tanto les queda poco tiempo para distraerse, jugar y entretenerse. El recreo es uno de los momentos escolares considerados como tiempo libre para los estudiantes y para los docentes donde pueden realizar todas las cosas antes mencionadas o simplemente hacer nada, pero el cual también tiene características para poder ser considerado como tiempo de funcionalidad motriz, social y cognitiva.

Para que dicho tiempo libre pueda ser considerado funcional o de desarrollo para el alumno se necesitaría tener un plan de trabajo durante el mismo estableciendo propósitos específicos y actividades que los logren consolidar, pero esto no se puede sin la ayuda de un especialista y en este caso el mejor capacitado

para realizar dichos procesos puede ser el profesor de educación física, el que genere en los alumnos conciencia sobre los beneficios de usar bien su tiempo libre.

La educación en el tiempo libre es voluntaria y no necesita un control de asistencia como el de las clases, en cuanto a las actividades no están tan estructuradas, sobre todo en lo referente a los aprendizajes esperados del infante, donde el juego, las artes, la recreación y el trabajo en grupo tiene una importancia similar a la que se da en la Educación Física. Siendo así el recreo no podría considerarse como tal tiempo libre sino que tiene características que podrían vincularse más con el término 'ocio' el cual se explicará más adelante.

2.2. El tiempo de ocio y sus funciones

Existe una gran variedad de significados, concepciones y definiciones del ocio, algunos autores como Ortuño, Pieper, Friedmann, Dumazedier, Volpi, Waichman, Munné, Anderson, entre otros que hablan, conceptualizan al ocio y hacen referencia a elementos importantes que de él emanan los cuales se retomarán a lo largo del ensayo para entender con mayor certeza lo que se pretende con la propuesta didáctica.

En la antigua Grecia se tenía un tiempo durante el día donde se dedicaban a la actividad llamada ocio donde se esparcían en la naturaleza, la contemplaban y se reencontraban con uno mismo y con sus dioses, dando gracias a su entorno estando en paz y armonía como individuo. Posteriormente los romanos le aumentaron la diversión para todos realizándolo en un espacio diferente a donde trabajaban. En la actualidad el ocio se difiere del tiempo de trabajo o estudio de los niños, ocupándolo para el entretenimiento y descanso.

Se define el ocio como una actividad o conjunto de actividades que las personas realizan en su tiempo libre, como la capacidad o libertad de elegir las que más le satisfagan. Dumazedier (1968) define el ocio como un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales (Hernández Rodríguez, s/a, pág. 14).

A diferencia del tiempo libre el ocio era considerado años atrás como negativo siendo una palabra comúnmente utilizada para describir a las personas viciosas a realizar actividades poco aprobadas por la sociedad o que no son aceptadas por sus características perjudiciales a la salud física y mental de las personas, así como también era característico para describir a las personas que estaban sin trabajar o que hacían cosas sin ninguna utilidad o provecho para su vida.

Pero dicha concepción era errónea, pues en la actualidad no se cree que el ocio implique la inactividad sino que se considera por sus orígenes como la libertad de descansar, entretenimiento y de distracción del espíritu. Por lo tanto el ocio es aquella parte del tiempo libre que la persona utiliza de manera voluntaria para realizar actividades diferentes a las que realiza en los momentos de obligación ya sea primaria (trabajo o escuela), secundaria (viajes o tareas domésticas) o fisiológicas (comer, dormir e higiene) y por ello son actividades fuera de lo habitual.

El ocio en la escuela primaria puede ser un medio para encaminar a los alumnos a la práctica de actividades donde escapen de lo cotidiano y de lo obligatorio, donde pueden obtener capacidad de libertad al desempeñarse motrizmente y al ser creativos e innovadores al realizar nuevas propuestas para desarrollar durante estos tiempos muertos o inactivos y convertirlos a activos y fructíferos de un modo activo.

Entonces no es utilizado como el tiempo libre solo para el descanso corporal o espiritual para reponer fuerzas y seguir en el trabajo sino que permite la realización de actividades libres y gratuitas que generan satisfacción y diversión de forma rápida y en el momento, al igual que se generan funciones fructíferas para la persona que lo vivencia, dichas funciones según Joffre Dumazedier son tres las esenciales: “descanso, diversión y desarrollo” (Espinoza, s/a, pág. 34).

En primer lugar el tiempo de ocio sirve de descanso porque es un periodo donde la persona puede relajarse, deja atrás el cansancio o el agobio de lo mismo o

habitual que vive cada día, así como del desgaste tanto físico, mental, psicológico, emocional y social que se genera durante el desarrollo de actividades cotidianas poco activas o poco interesantes para ellos.

En el caso de los alumnos de primaria específicamente de quinto año los niños están en un periodo más complejo en cuestiones escolares puesto que se le da mayor importancia a que los alumnos no tengan problemas en el campo de lenguaje y comunicación o en el de pensamiento lógico matemático, por lo tanto el tiempo que pasan dentro del salón puede ocasionar poco aprovechamiento en la parte motora o en el campo de formación (desarrollo personal y para la convivencia), las clases en el aula son la mayoría de los casos poco activas por lo tanto los educandos pierden la atención fácilmente y se cansan mentalmente por toda la teoría que tiene cada asignatura al igual que físicamente al estar en una postura durante más de 4 horas de trabajo en el aula sin considerar los tiempos que utilizan los promotores.

Siendo así el tiempo de ocio apoya a esta cuestión con la función de descanso al recuperar el equilibrio de los alumnos en por lo menos un periodo de tiempo considerable para recobrar la energía y el interés por seguir aprendiendo contenidos para el cumplimiento de los aprendizajes esperados, por ello es importante que desde la edad de 10 años los alumnos puedan practicar más seguido actividades motoras porque después de los 12 años aproximadamente suelen preocuparse por situaciones amorosas o personales y se olvidan del movimiento provocando problemas motores, de coordinación, de salud o sociales.

La segunda función del ocio es la diversión la cual conlleva a todas aquellas actividades que generan alegría en quien las realiza, caracterizadas por el entretenimiento, la alegría y que son interesantes para las personas, en especial para los alumnos de primaria durante el tiempo que tienen libre fuera de sus clases teóricas. Es por tal motivo que por medio de actividades de disfrute y diversión se pueda romper con la idea de que lo mejor es evitar el movimiento, de tal modo lograr que el niño se sienta feliz, practicando y realizando aquello que le gusta.

Consecuentemente dicha función ayuda a que los alumnos actúen con entusiasmo y alegría, despierten sus sentidos ya que si no existiera este tiempo el niño se encontraría en todo momento en aburrimiento o indiferente a la cuestión del movimiento y por lo tanto limitaría su capacidad para crear, innovar, experimentar cosas nuevas y entretenidas y por ende pasaría todo momento como adulto y no como niño.

Para que se dé la diversión en este tiempo de ocio, debe asociarse principalmente con aquellas actividades que tengan que ver con el aspecto recreativo y con el esparcimiento tanto físico, social y mental. Considerando la edad los alumnos de primaria tienden a buscar diversión en sus momentos libres así como algo que les llame la atención interesante y estimulante, por lo tanto hay que aprovechar su interés para crear hábitos motores mediante actividades divertidas.

Finalmente la tercera función del ocio desarrollo de la personalidad, tiene relación con el esparcimiento del individuo el cual se caracteriza por que: “la liberación de los automatismos de la vida diaria permite situar al individuo en una actitud más activa, a la vez que participativa y desinteresada” (SEP, 2004, pág. 35).

Por ello los niños de primaria necesitan esta parte de desarrollo ya que deben escaparse de lo sistematizado, controlado, normado y de lo habitual que pasan cada día durante las clases lo cual al escaparse por un momento de eso se puede lograr que los alumnos se desarrollen armónicamente, eficientemente y de manera integral mediante el interactuar con sus compañeros y participando en actividades lúdicas y recreativas.

Dichas funciones son consideradas para dar sentido a uno de los tiempos libres de la educación primaria como es el recreo y convertirlo en tiempo de ocio para los alumnos de tal forma que mediante juegos y actividades recreativas se puedan lograr las tres funciones antes mencionadas y así consolidar un mayor bagaje motriz al obtener más experiencias que hagan al niño competente en su vida.

Esta forma de ocupación del tiempo (ocio) es voluntaria, ya que el individuo la puede usar como más le parezca ya sea para descansar divertirse o desarrollar sus potencialidades como se mencionó anteriormente en las tres funciones que propone Dumazedier. A la par refiere a tres caracteres propios del ocio: “es liberatorio, gratuito y hedonístico”. Liberatorio en relación al trabajo y obligaciones primarias, es gratuito porque no está sometido a ningún fin lucrativo y hedonístico porque está orientado a la búsqueda de un estado de satisfacción para sí mismo con el fin de liberarse del estrés o de la tensión escolar o de trabajo.

Con todas estas características y fuentes analizadas podemos decir con certeza que el ocio es positivo, ya que el individuo decide como emplearlo en sus diferentes funciones, pero para que sea ocio necesita tener obligatoriamente las características antes mencionadas; divertido, liberador, espontaneo, desarrolla la creatividad, fomenta el descanso, tranquiliza al individuo, lo entretiene, lo distrae, lo activa, es voluntaria, aparte que debe ser libre gratuita y de satisfacción inmediata.

Siendo así uno de los principales objetivos de los educadores físicos es fomentar el buen uso del tiempo libre con momentos y/o actividades de ocio y recreación tomando en cuenta que los alumnos con los que se trabaja la propuesta son de un rango de edad de 10 y 11 años por lo cual hay bastas actividades llamativas que capten la atención del niño y que se les pueden proponer, enseñar y practicar en la sesión de educación física o en el recreo, incentivándolos a que en sus tiempos libres realicen actividades como esas u otras que les llamen la atención y generen el placer y el desarrollo de sus potencialidades no necesariamente obligatorias sino como algo que les gusta y realicen por placer.

2.3. El recreo escolar y sus características

Dicho tiempo ha existido desde años atrás como un momento destinado para que el individuo se libere de las actividades obligatorias ya que con respecto a algunas conceptualizaciones griegas era visto como el poder deleitarse creando, crear, divertirse, alegrarse creando, conociendo cosas nuevas y al relacionarlas con

el ocio, el recreo es una pausa creativa, encuentro del espíritu y del alma de su ser y su quehacer.

El cuál es considerado como “el periodo de tiempo, particularmente escolar, en el cual los niños y jóvenes interrumpen sus tareas académicas para satisfacer sus necesidades psicofísicas, fisiológicas y lúdicas” (Pérez, 1999, pág. 19).

Por lo que puedo aseverar que es un lapso de tiempo en el cual los escolares realizan espontáneamente actividades lúdicas y recreativas por gusto y voluntad propias y que merecen una esmerada atención por parte de los maestros de la institución.

Pero cierto concepto no está presente en algunas escuelas de Educación Básica de la actualidad puesto que no se le da la importancia necesaria a este tiempo por cuestiones administrativas que los directivos tienen que seguir en este caso deben mantener el orden y la disciplina durante el recreo, por lo tanto podría conceptualizarse como un momento para comer y descansar en el cuál los niños no deben realizar actividades divertidas o de aspecto motriz.

En el Consejo Técnico se abordaron problemáticas dentro de las cuales se menciona que:

El recreo es causa de temor e incertidumbre ya que está visto como uno de los principales motivos de accidentes, por tal motivo se organizó un protocolo de atención... Se ve el recreo como una zona y momento de riesgo y como solución se considera importante respetar las guardias, los horarios, el toque de inicio y final del recreo, el compromiso individual del docente durante su guardia... y así no sería necesario perder de vista lo motriz (A. Urbina, diario docente, 25 de Septiembre de 2015).

Por lo tanto el recreo se convierte en un espacio sin sentido educativo y mucho menos apoya al desarrollo integral del alumno según las tres esferas del desarrollo que establece Meece (2000) donde tanto la parte afectivo-social, la cognitiva y la motriz son esenciales para el niño y las cuáles podrían trabajarse en el recreo con el desarrollo de juegos y actividades recreativas.

El espacio del recreo es un lugar para la diversión, el esparcimiento, el descanso, el juego y para diversas actividades que se diferencian de los trabajos en el aula, pero por su característica lúdica generalmente lo aíslan del contexto de la educación regular ya que es una parte de la escuela y que por ser un lugar sin el control absoluto como en las aulas suele ser delimitado por los docentes los cuales hacen una función pedagógica diferente en dicho contexto.

Durante el recreo se lleva un protocolo donde los docentes de cada grupo cubren una guardia en algún lugar específico, por lo tanto los alumnos siguen pasando su tiempo libre como un momento de descanso solamente y muy pacífico, siendo una oportunidad para desarrollar muchas capacidades y parte de la competencia motriz, por lo cual se deberían implementar estrategias que ayuden a combatir la restricción del movimiento (A. Urbina, diario docente, 09 de Noviembre de 2015).

Es preocupante que dicho espacio sea limitado por los maestros al tener un protocolo de cero movimiento durante el recreo por seguridad aparente para los alumnos a causa de la alta matrícula que hay en las escuelas, por tal situación uno de los trabajos que se pueden hacer desde la Educación Física es promover este espacio como un escenario para el ocio y el entretenimiento, con dinámicas de interacción social, compañerismo y para el aprendizaje mediante experiencias lúdicas que pueden ser utilizadas dentro y fuera de la escuela.

Los recreos, los tiempos muertos entre clase y clase, así como todos aquellos periodos de tiempo no utilizados al desarrollo y organización de diferentes actividades son fracciones de tiempos escolares próximos al tiempo libre los cuales al ser aprovechados para actividades motrices que generen diversión se convierten en tiempos de ocio y por lo tanto no serían tiempos sin sentido para el desarrollo de los niños.

Es el que asume principalmente la parte elemental de las funciones antes mencionadas del tiempo de ocio, así como también elementos del tiempo libre como la recuperación y compensación del cuerpo después de haber estado mucho tiempo en una postura poco óptima para la columna al estar sentados o en constante inactividad ya que cumple con las características del ocio al ser un momento de descanso, donde pueden divertirse pero también desarrollarse.

“El recreo debería considerarse como un tiempo destinado al ocio del niño de tal forma que interactúe, juegue, se entretenga, se divierta, pero sobre todo se desarrolle integralmente” (A. Urbina, diario docente, 09 de Noviembre de 2015).

Las características antes mencionadas son positivas tanto para las instituciones pero principalmente para los alumnos que ahí estudian ya que comprende gran parte de lo que le gusta al niño y lo cuál puede ser utilizado para consolidar diversas cuestiones académicas sin dificultades motivacionales.

Por otra parte si se distribuye correctamente el tiempo del recreo en relación a las demás asignaturas, este también se podría ver desde el punto de vista educativo y funcional ya que es un momento bastante estimulador y rico en socialización, cooperación, esparcimiento, diversión, desarrollo motor que en las actividades escolares no se trabajan continuamente siendo así una característica positiva más del recreo escolar y que apoya al currículo.

De tal forma los juegos organizados durante este tiempo podrían ser considerados como un derecho para los niños acorde a sus necesidades infantiles ya que facilita los procesos de socialización, permite compensar el tiempo de estrés acumulado durante el día, propicia en el niño la oportunidad para desarrollar sus capacidades tanto físicas como intelectuales, donde el alumno pone en juego sus sentimientos con los que vivencia sus relaciones personales e interpersonales como parte de su vida para su experiencia.

Lo característico en el recreo desde hace muchos años y que debería seguir existiendo en la actualidad son los juegos, las risas, los gritos, los materiales de Educación Física utilizados de manera libre, el correr, los grupos de niños haciendo lo que les gusta, los gritos de los maestros para calmar a los niños desaforados, el que se escondan para que no los atrapen sus amigos o no los regañen los maestros, la felicidad, las caras sonrientes, los valores, los regaños, el alimento e hidratación el perder y encontrar cosas y el compartir.

Dichos elementos surgen en tiempos establecidos para estar en él y donde cada uno construye su mundo y el placer a partir de sus propias concepciones y que realiza rápidamente porque es un tiempo que se agota pero que podrá volver a disfrutar al siguiente día, y que no solamente se realiza sino que se disfruta y tiene beneficios.

2.3.1. Factores que influyen en el desarrollo de la competencia motriz

Con respecto a los planes y programas de estudio de los cuáles se habló en el capítulo I de este ensayo, en el caso específico de Educación Física en Educación Primaria se trabaja por secuencias didácticas que cumplen un propósito específico, se desarrolla una competencia motriz destinada para cada uno de los cinco bloques por grado y se pretende cumplir tres aprendizajes esperados por bloque.

Hago mención de estos aspectos porque considero que los tiempos de ocio de los niños en este caso en la escuela en su hora del recreo también se pueden trabajar dichas competencias de Educación Física que marca el programa de estudios de Educación Primaria.

El programa está conformado por las siguientes competencias específicas: Manifestación global de la corporeidad, Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices y Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa. Cada una orienta una intención que interactúa y complementa a las otras; por lo tanto, no se presentan de manera secuenciada sino se construyen en paralelo y se observan a lo largo de la educación primaria (SEP, 2011c, pág. 210).

La Educación Física es una práctica pedagógica que apoya el desarrollo humano desde las primeras edades dándole sentido al movimiento y al uso del cuerpo como el motor de una vida plena. Pero no solo se enfoca en el movimiento sino también en la acción pensada que conlleva muchos pasos y tiempo para lograrse, pero los niños crean dicha acción fuera de las sesiones en sus momentos libres, al moverse y al jugar experimentan situaciones que les ayuda a dar cuenta de la acción consciente y por lo tanto crean procesos significativos.

Dentro del tiempo del recreo establecido para las escuelas de Educación Básica existen diversos factores que tienen relación con la forma en como las escuelas

trabajan y desarrollan la competencia motriz, no tan alejado de cómo se desarrolla dentro del aula con sesiones planeadas con respecto al currículo escolar, así como factores que influyen para poder desarrollar dicha competencia por medio de la acción motriz.

Las actividades en las que participan los alumnos durante un tiempo diferente a las horas en el aula son principalmente motrices las cuales contribuyen en desarrollar competencias ya que los momentos de libertad que tienen les dan la oportunidad de desenvolverse por sí mismos, de tomar sus propias decisiones al resolver conflictos que se les presenten, desarrollan su imaginación y su creatividad, reconocen su personalidad como la de los demás y aprende a socializar y a convivir.

Todo eso se trabaja en las sesiones de Educación Física pero los tiempos extra en los que el alumno se encuentra en movimiento apoyan a este proceso de forma más rápida y eficaz. Por lo tanto el recreo en la escuela primaria es importante ya que tiene beneficios físicos, motores y emocionales que conlleva a trabajar a nivel grupal e individual, formando entes integrales no solo para las cosas que realizan en la escuela o en el ámbito educativo sino en la vida ya que lo utilizará para resolver problemas que le surjan a lo largo del tiempo.

Ahí se observa la parte de competencias que se trabajan durante el recreo ya que se busca crear al alumno competente dentro y fuera de la escuela, al adquirir conciencia sobre sí mismo al conocer, descubrir, sentir, desarrollar, aceptar y cuidar su cuerpo el cual usará durante toda su vida, así como la importancia de la expresión motriz al hacer que el alumno cree relaciones por medio de la comunicación, poner en práctica los patrones básicos de movimiento e irlos puliendo hasta convertirse en habilidades motrices donde el alumno adquiere el control de sus movimientos.

Ya que las actividades que se realizan durante este tiempo complementan las capacidades que los alumnos pueden adquirir de manera autónoma, es por eso que

se quiere enriquecer a los niños con opciones de movimiento que puedan implementar en su vida diaria por medio de actividades realizadas durante este tiempo que complementan el desarrollo de su competencia motriz.

Con la integración de la competencia motriz los niños y adolescentes desarrollan sus capacidades al percibir, interpretar, analizar y evaluar los actos motrices personales; amplían diversos tipos de saberes en relación con sus acciones individuales; mejoran sus capacidades para solucionar problemas motrices de manera autónoma; y exploran sus propios recursos para actuar de manera eficaz, confiada y segura (SEP, 2002, pág. 39).

Por lo tanto el niño obtiene una inteligencia motriz al saber lo que está haciendo pero al mismo tiempo al saber cómo lo está haciendo, saber las limitantes para no generar traumas o lesiones y aprender a resolver problemas. La competencia motriz empieza a partir de los 3 años de edad al inicio de la escolaridad, para posteriormente a los 12 años los niños empiezan a perfeccionarla. La competencia motriz sirve para desarrollar las capacidades (físicas, intelectuales y psicosociales), sirve para conocer limitantes, potencial e integra el aprendizaje a lo largo de su vida.

Suelen llegar a ser competentes cuando saben diferenciar las acciones necesarias para cada situación convirtiéndolas en formas de actuar pertinentes para dar respuesta a las tareas motrices que generan problemáticas, interpretando las situaciones y utilizando sus mejores recursos. Así el alumno adquiere los saberes con respecto al conocimiento, habilidades y actitudes al saber cuáles son sus limitantes y sus potencialidades sabiendo lo que puede o no realizar, así como tiene la capacidad para saber si es correcta su acción y como puede mejorar.

La competencia motriz estimulada durante el recreo pretende que el alumno sepa qué, cómo, cuándo hacer las cosas sin necesidad de que le digan sus mayores, esto le ayuda a desempeñarse en cualquier medio que lo rodee. Así con una buena Educación Física y estímulos motores durante su tiempo de ocio propician que los alumnos realicen una motricidad global, adopten su movimiento corporal y adquieran un mejor desempeño motor.

El mejoramiento de la competencia motriz requiere de una práctica variable y abundante en la que se presenten problemas a resolver antes que modelos a ejecutar. Esto tiene como finalidad afinar y desarrollar a plenitud los patrones básicos de movimiento (SEP, 2002, pág. 40).

2.3.2. Beneficios que genera el recreo escolar

En la actualidad se le da mayor importancia al niño como un ente integral siendo el cuerpo y el movimiento una parte importante para su desarrollo, pero la cuestión de la disciplina obliga a los maestros a repetir modelos de la escuela tradicional al olvidar su importancia y por lo tanto adquieren pensamientos de que la actividad hace más inquietos a los alumnos, lo cual les obliga a impedir el movimiento, le dan mayor importancia al orden y a lo intelectual, se basan en una escuela de trabajo y no como vida infantil, justo como se trabajaba en la escuela tradicional.

En esta etapa y periodo de edad (10-11 años) en la que se encuentran los niños de quinto grado de primaria, el juego y el movimiento son una de las formas en que se distraen cuando están cansados de estudiar, por lo que el ser demasiado autoritarios restringiendo uno de los momentos que más les gusta a los niños como lo es la hora del recreo, aparte de limitar su desarrollo motor crea aburrimiento y falta de ganas para seguir con sus clases.

La teoría de la novedad: Los alumnos se interesan menos por las tareas de caso, dada la monotonía que se produce en algunas asignaturas. Los alumnos pierden atención en las aulas y necesitan un tiempo para divertirse, explayarse e introducir novedades en su rutina académica. Lo que dice esta teoría es que los descansos en el recreo permiten a los jóvenes alumnos la oportunidad de participar en actividades distintas de las lecciones académicas. Su participación en dichas actividades, permite desarrollar en ellos habilidades sociales, emocionales, físicas y cognitivas. De igual forma, una vez que los niños vuelven a la clase, los estudiantes vuelven a percibir las tareas escolares como nuevas y originales, habiendo olvidado la monotonía antes creada (García, 2009, págs. 38,39)

La educación física en este caso apoya a dicha teoría ya que cuenta con diversos medios para lograr sus propósitos educativos, el principal de ellos es el juego, siendo este un medio fundamental bastante conocido por los niños por el simple placer y el gusto que genera en ellos, convirtiendo sus días en un espacio solo para jugar sin saber que por medio de éste también adquiere aprendizaje, capacidades y competencias antes mencionadas, puede realizarse durante la hora del recreo.

El recreo como ya se mencionó anteriormente se refiere a los momentos del día apartados para que los estudiantes de la escuela primaria tomen un descanso de sus tareas de clase, juegan con los compañeros y participan en actividades que ellos mismos deciden realizar o las inventan. En la actualidad se ha perdido la parte del movimiento durante este tiempo lo cual limita sus beneficios.

Me refiero a que en el momento en que los alumnos juegan y participan en actividades diversas durante el recreo logran desarrollar habilidades tanto en el aspecto emocional, cognitivo, social, físico y motriz necesarios para que se vuelva una persona íntegra y así poder tener éxito tanto dentro de la escuela como fuera de ella conformando en el niño un cumulo de capacidades, habilidades, destrezas, formas de actuar, entre otras que lo definan como persona.

En primer lugar el tiempo del recreo tiene beneficios con respecto a las emociones de los alumnos ya que puede ser bueno para evitar o eliminar el estrés al dejar que los alumnos se desahoguen de las prácticas educativas presenciadas durante el día, poder liberar tensiones, reducir la ansiedad que puede resultar de las presiones y exigencias por parte de sus maestros.

Los juegos realizados durante el recreo son importantes para que los niños se expresen sin necesidad de hacerlo de manera verbal al usar su imaginación, al igual que son importantes para el desarrollo de su personalidad y de adquisición de su independencia en lo que realiza diariamente al permitirle tomar sus decisiones. Se generan amistades y practicas individuales que pueden ayudar a consolidar el amor propio de un niño al mejorar su autoestima, auto concepto y autoconfianza.

En segundo lugar se generan beneficios en la parte cognitiva del alumno durante el recreo, puesto que el alumno se encarga de explorar sus capacidades. Los juegos durante este tiempo estimulan el desarrollo de la inteligencia desde las prácticas de actividades que fomentan sus habilidades para resolver problemas, mejorar el vocabulario del niño, poner en práctica sus habilidades matemáticas y uso

de la lógica, lo cual ayuda a mejorar las calificaciones y el desempeño durante las clases.

Los juegos realizados durante dicho tiempo estimulan el desarrollo intelectual del alumno al permitirles hacer juicios sobre lo que saben y lo puedan aplicar al solucionar problemas por lo tanto captan su atención e interés por la actividad durante todo el tiempo que se realiza, así como apoya al desarrollo de la imaginación, la curiosidad, la creatividad y el deseo por conocer su entorno y su realidad, evaluando con juicio crítico y reflexivo.

Posteriormente se consideran algunos beneficios sociales para los niños obtenidos durante el recreo escolar; dichos beneficios son que los alumnos mejoran sus habilidades para compartir con sus compañeros o amigos, respetan las reglas que disponen los maestros durante el recreo, logran resolver los conflictos sin llegar a los golpes, se comunican con sus amigos y sus maestros, empiezan a cooperar y dejan el egocentrismo, aprenden a resolver problemas con el dialogo y mantienen una disciplina apropiada sin necesidad de que sean vigilados.

Al igual que en los beneficios emocionales se fortalece de igual forma la autoestima del alumno ya que a través del juego se le da la oportunidad al alumno de hacer amigos con los que logre socializar y cuando el niño se desenvuelve e interactúa con ellos empieza a adquirir más roles de participación de los que está acostumbrado, aprende a relacionarse con otros, a aceptarse y apreciarse como es mediante el cariño que le tienen los demás, así como conocerse mejor, identifica para que es bueno y que se le dificulta.

Estos beneficios son unos de los más importantes para el desarrollo del niño al adquirir consciencia de cómo vivir en sociedad al conocer su entorno social y cultural el cual ha sido ajeno durante mucho tiempo, sirviendo los juegos como experiencias donde va conociendo de que trata la socialización y como debe actuar como ser

humano por medio de los valores, al aprender a compartir, cooperar, convivir con sus semejantes o con sus grupos pares y así establecer su conducta.

Otro beneficio del recreo se encuentra en el aspecto físico de los alumnos puesto que durante el mismo se pueden generar acciones que propicien mayor actividad física a comparación de cuando se encuentran dentro de las aulas donde importa más lo intelectual que el aspecto físico, así posibilitar el incremento de capacidades condicionales y apoyando a la disminución del uso de las Tic's.

Una forma para apoyar a dichos aspectos puede ser que durante el tiempo del recreo se practiquen actividades que fomenten el movimiento. A pesar de que cada escuela cuente con sus clases de Educación Física, el desarrollo de juegos que mantengan en movimiento a los alumnos durante este tiempo extra, apoya a incrementar las experiencias puesto que las clases en la actualidad también deben ser orientadas a un aprendizaje y no solo al desarrollo de capacidades condicionales.

Por lo tanto se debe sacar provecho tanto de las sesiones de Educación Física y del recreo sin olvidar que no pueden sustituirse uno con el otro obteniendo mejores resultados en los alumnos ya que tienen mayor tiempo para manifestar sus capacidades, ponerlas a prueba y mejorarlas.

Por último y no menos importante se encuentran los beneficios motrices generados durante el recreo entre los cuales se considera que los alumnos adquieren: conciencia del propio cuerpo de manera estática o dinámica, dominio de la estabilidad y el equilibrio, control de las capacidades coordinativas, control de la respiración, orientación del espacio mediante la concepción de su esquema corporal, adaptación al mundo exterior, expresión de una forma general, desarrollo del ritmo, mejora de la memoria, dominio de su lateralidad, discriminación de colores, formas y tamaños, orientación, organización del espacio y del tiempo, pero sobre todo les genera diversión y satisfacción.

2.3.3. Competencias y experiencias motrices generadas en el recreo

El tiempo del recreo está programado por 30 minutos del horario escolar donde cambian las obligaciones primarias a las fisiológicas, siendo un derecho de todos a comer y descansar. Así como es utilizada para el juego, para relacionarse con sus compañeros, hacer actividades lúdicas, practicar algún deporte que generen nuevos aprendizajes de manera significativa y hagan uso de su tiempo de ocio. Por lo tanto gracias a todo eso se considera que se pueden generar competencias y experiencias motrices durante este tiempo.

La competencia puede ser considerada de manera general como un tipo de capacidad para realizar alguna cosa de la mejor forma posible haciendo uso de sus conocimientos, habilidades, formas de pensar, actitudes y valores. De la misma forma las experiencias son una forma de conocimiento o habilidad que surgen de la práctica, vivencia o participación en alguna cosa o simplemente de la observación de alguna situación que le ocurrió a la persona en algún momento de su vida.

La motricidad es conocida desde la Educación Física como la capacidad de los alumnos para realizar ejercicios motores o movimientos diversos sin ayuda de nadie, esto con la ayuda de sus capacidades condicionales y coordinativas, así como también con la ayuda del sistema nervioso del niño el cual genera sus capacidades sensoriales y perceptivas.

En Educación Física existen cinco ámbitos de la motricidad (psicomotor, funcional, expresión, juego y actividad ludo motriz e iniciación deportiva y deporte escolar), de los que se rescatan el ámbito funcional y el de juego y actividad ludo motriz, ya que corresponde a la evolución de capacidades corporales mediante la actividad lúdica y recreativa, al ser importante la parte filogenética y ontogenética del educando, lo cual puede favorecer la Educación Física para dotar al alumno de experiencias motrices, aprovechando su tiempo libre y de ocio, siendo el recreo los espacios en que harán actividades que impliquen movimientos para no privarlos de las ventajas que estos generan.

Dicho así las competencias motrices engloban todo un proceso por el cual las personas desarrollan sus capacidades y habilidades según la edad, pero de igual forma juega un papel importante aumentar la cantidad y variedad de prácticas motrices donde los alumnos incrementen los saberes de la competencia motriz (saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse) para reafirmar lo ya aprendido durante las sesiones de Educación Física.

Y las experiencias motrices son aquellas que el niño va obteniendo desde el momento de su nacimiento y durante todo el proceso de crecimiento, son influencias que determinan el nivel de habilidad que tendrá la persona para toda su vida o que irá mejorando. Gracias a dichas experiencias las personas pueden lograr ciertas características que lo definen como una persona motrizmente hábil.

El niño va adquiriendo experiencias motoras en su vida cotidiana a partir de los ajustes motores que va haciendo dependiendo el tipo de actividad que realice y a determinado tiempo llega a controlar sus movimientos gracias a dichas experiencias, aunque también influyen otras circunstancias ya que va dependiendo de las posibilidades que el medio físico, social y cultural le brinde.

Por lo cual mediante el juego se quiere dar a los alumnos más herramientas para que durante su tiempo libre logren un crecimiento óptimo que abarque todo este proceso desde lo motriz ya que a esta edad es más motivante el juego.

La teoría Piagetiana del juego: Ha proporcionado un conocimiento del juego hasta su momento desconocido, como era el relativo a cómo el juego evolucionaba con arreglo al desarrollo del conocimiento. Esta perspectiva de estudio servía para explicar cómo el juego se accede por grados de capacidades que dependen de la evolución del pensamiento infantil. Podemos afirmar siguiendo a este autor, que una de las variables más importantes en la explicación del juego infantil reside en el desarrollo (Navarro, 2002, pág. 79).

Siendo así puedo decir que mediante el cúmulo de experiencias brindadas a los alumnos se puede hacer uso de una riqueza cinética anteriormente trabajada y así posteriormente se puede aumentar la cantidad de recursos motrices del alumno desde el tiempo del recreo dándoles la oportunidad para mejorar, obtener avances o progresos en la edificación de la competencia motriz.

CAPÍTULO 3
EL JUEGO Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO
PROPUESTA DIDÁCTICA

Las cuestiones que se abordan en el siguiente capítulo son oportunas darlas a conocer para explicar cómo fue el desarrollo de la propuesta didáctica durante el recreo, haciendo hincapié en la tarea que tiene el educador físico en la actualidad para complementar los contenidos del currículo al participar en todas las actividades dentro y fuera de la escuela que refuerzan las competencias de los alumnos.

Así como el método que se utilizó para planear y programar juegos y actividades recreativas durante el recreo, dar a conocer que actividades funcionaron mejor para atraer la atención y el interés de los alumnos para realizarlas durante su tiempo libre de manera voluntaria.

Y por último se explica la forma correcta para elaborar y aplicar los instrumentos de evaluación, así como saber en qué consisten, para qué sirven, como se llevan a cabo, el análisis y resultados de los cuestionarios, los videos y el diario, de tal forma que se obtienen conclusiones con respecto al impacto de la propuesta, las problemáticas surgidas y así saber que actividades son idóneas para trabajar en las escuelas primarias, durante el recreo.

3.1 Intervención del educador físico

A continuación se despliegan aspectos que como parte responsable del área de educación física fueron precisos conocer para llevar a cabo dicha propuesta didáctica y así generar un resultado positivo con su empleo durante la hora de recreo anteriormente mencionado en el capítulo II.

El patio escolar es estimado como un espacio complejo donde por tradición el educador físico trabaja, parece algo sencillo decir o de poca importancia pero el patio tiene un sin número de ventajas a favor del educador físico, entre ellas es que no está sujeto a un mismo espacio de trabajo para todas sus sesiones, no es un lugar monótono donde el alumno está sometido a trabajar en una silla y una mesa, sino que es cambiante y favorecen la libertad y el movimiento.

El educador físico debe tener interés por el bienestar de sus alumnos en el aspecto físico, motriz, social y emocional por lo tanto puede intervenir durante el recreo fomentándolo como un espacio organizado de esparcimiento para los niños. De tal manera debe ser activo, dinámico y responsable para evitar accidentes, pero sobre todo puede incluirse en el desarrollo de los alumnos mediante juegos como ejemplo a seguir, invitando al alumno a participar, a divertirse y a experimentar nuevas situaciones de movimiento y formas de juego.

En la hora del recreo se inició la propuesta didáctica de juegos y actividades recreativas durante esta hora con la actividad de las cuerdas, donde lo que más se me complicó fue la forma de motivar... por ser la primera clase los alumnos no sabían bien la organización de la actividad durante el recreo aunque se les haya explicado con anterioridad por lo que se les estuvo esperando aproximadamente 15 minutos y en lo que se anotaron se perdió tiempo... (A. Urbina, 15 de Febrero de 2016).

Para poder lograrlo debe ser creativo, innovador, con ideas versátiles, haciendo uso de las estrategias didácticas de Educación Física que den provecho de las características del patio escolar donde trabaja, tomando en cuenta que no solo dentro de la institución o del salón de clases puede hacerlo, sino también en otros espacios, siempre y cuando cumpla con su función pedagógica para el logro de capacidades, habilidades, destrezas y competencias motrices del alumno.

Por tal motivo el patio puede ser utilizado por el educador físico como una forma de intervención didáctica durante el tiempo del recreo, siendo el tema que interesa ya que como en capítulos anteriores se mencionaba; en la actualidad se empieza a prohibir el movimiento en las escuelas tanto de nivel preescolar, primaria y secundaria, provocando sedentarismo, pero sobre todo privando al alumno de sus experiencias motrices.

Es pertinente mencionar que el maestro de Educación Física puede organizar actividades durante este tiempo de recreo con la finalidad de convertirlo en un momento de esparcimiento para toda la comunidad escolar, al acumular cada día más experiencias motrices y con ello lograr un desarrollo integral en los estudiantes que se involucren. Como en el caso de los aros locos.

Este tipo de actividades ayudan al desarrollo de la agilidad que es la combinación de velocidad y flexibilidad ya que tienen que pasar los aros entre su cuerpo rápidamente y al mismo tiempo estirarse y encogerse para poder pasarlos sin problema, correr al siguiente aro y hacer lo mismo hasta llegar al final del recorrido entre aros (A. Urbina, diario docente, 19 de Febrero de 2016).

Considerando el juego y las actividades recreativas como un medio del docente de Educación Física para atender situaciones problemáticas que tengan que ver con la restricción o limitación del progreso motriz del alumno, lo cual se ve reflejado en el entusiasmo del niño y en su desempeño durante las clases.

Entonces si se pueden trabajar actividades durante el recreo, el educador físico es el principal responsable de convertirlo en tiempo de ocio ya sea con la ayuda y organización de algún otro maestro o de manera individual pero con la característica de estar activo en dicho momento, este debe amoldarse a un ambiente de aprendizaje dirigido.

La mayoría de las veces en las escuelas se tiende a dirigir todo momento dentro o fuera de clases de forma autoritaria imponiendo reglas como no correr, no jugar, no gritar, pero durante el desarrollo de actividades en el recreo si un maestro interviene su nombramiento cambiaría de profesor o maestro a animador.

La función del animador del tiempo libre infantil, como la de otros tipos de animador hay que entenderla como una función educativa. Es una función que difícilmente podría ser denotada mediante otras palabras de uso tradicional en la pedagogía, como las de docente, maestro, profesor, instructor, tutor, etcétera. La función del animador de tiempo libre, no es prioritariamente transmitir saberes o impartir conocimientos. Su función en el ámbito infantil es, no obstante, también una función educativa; no lo sería si lo que se persiguiera fuese exclusivamente distraer, entretener custodiar a los niños durante el tiempo de ocio. Pero lo que se pretende es incidir en su formación para que, entre otras cosas y en el marco de una educación integral, aprendan a vivir más plena, creativa y satisfactoriamente su tiempo libre (SEP, 2004, pág. 134).

Siendo así la tarea del educador físico en este caso denominado animador, no es necesariamente acumular aprendizajes sujetos a un plan o programa en específico, como en las sesiones de educación física donde se menciona el propósito a los alumnos, lo que se espera que aprendan, donde se les pide que realicen anotaciones de lo que hicieron en clases y donde al finalizar el bimestre se

lleva una evaluación para verificar que los alumnos hayan adquirido los conocimientos.

Sino que mediante el aspecto lúdico y por medio de la diversión el alumno adquiera dichos aprendizajes y donde está estimulando todos sus sentidos, sus capacidades, habilidades, destrezas, su capacidad de socializar; en general su competencia motriz, dándole armas para enfrentar desafíos cada vez más complicados dentro o fuera de la escuela y que le van a ayudar para su desempeño motor en años posteriores y más retadores en el aspecto motriz y en lo intelectual, generando alumnos competentes en estos ámbitos.

Por lo tanto considero que el movimiento ayuda a generar un desarrollo integral del alumno ya que lo despierta intelectualmente, está más atento durante las clases y por lo tanto adquiere con mayor facilidad los conocimientos, la parte emocional ya que durante el recreo convive, se distrae, se libera de las tensiones y por lo tanto se siente mejor consigo mismo, siendo una tarea compleja pero no imposible la intervención docente apropiada.

3.2. Las actividades lúdicas y recreativas

Las actividades lúdicas son un medio didáctico de los maestros de Educación Física, aportándole al alumno un cúmulo de situaciones donde aprende y se vuelve competente desde la diversión y el placer; que normalmente se conoce como juego. Huizinga (1938) define juego como:

Una acción o actividad voluntaria, realizada dentro de ciertos límites fijados en el tiempo y el espacio, que sigue una regla libremente aceptada, pero completamente imperiosa, acompañada de un sentimiento de tensión y alegría. Como actividad el juego se distingue por la acción motriz (Espinoza, s/a, pág. 76).

Muchas de las actividades lúdicas en las que los alumnos participan normalmente durante su tiempo libre y que van pasando de generación en generación se conocen como tradicionales, de recreación o deportivas ya que normalmente la aprenden de los más grandes y lo realizan en pequeños grupos de amigos con los mismos gustos, pero como principal característica les produce placer

y diversión, aunque algunos autores señalan que el juego es un término difícil de definir al integrarlo a lo lúdico:

Lúdico o lúdico. Lúdico del latín *ludus*, *ludere*; adjetivo “perteneciente o relativo al juego”. Lúdico, del latín *lúdicus* adjetivo de lúdico. Juego, del latín *iocus*; “acción y efecto de jugar”. Jugar del latín *iocari* “hacer algo con alegría y con el solo fin de entretenerse o divertirse”. Intentar definir el juego es algo bastante difícil, si tomamos en cuenta que denominamos ‘juego’ a múltiples y variadas actividades y una misma actividad es considerada juego- o no juego según la persona que la realiza o el momento en el que el sujeto vivencia. Por estas razones es difícil elaborar una definición de juego que englobe la multiplicidad de sus manifestaciones concretas (Harvey & Trigo, 2015, pág. 89).

De tal forma las actividades lúdicas se entienden como acciones motrices que atienden la necesidad del niño tanto de comunicarse, de desempeñarse, expresarse y sentir emociones para divertirse, entretenerse, gozar, reír, gritar e incluso fomentar el desarrollo motor, cognitivo, social y emocional (integral), logrando que se adquiera una personalidad a base de valores y al mismo tiempo incentivándolo a ser competente.

Algunas características de las actividades lúdicas durante el tiempo libre son: la verbalización y lenguaje emotivo y la creatividad y flexibilidad por lo que con las actividades que se implementen durante el recreo se pretende dar cierta libertad a los alumnos de generar estas características pero al mismo tiempo estar pendiente en todo momento para evitar situaciones problemáticas.

Actividades para el disfrute del tiempo libre. Se sugiere la elaboración de trabajos manuales con material reciclado, globoflexia, papiroflexia, cuentacuentos, teatro guiñol, ciclos de cine infantil, convivios escolares, acantonamientos, visitas guiadas, juegos organizados, juegos de mesa, tradicionales o típicos de cada región del país, representaciones teatrales y actividades rítmicas en general, entre otros (SEP, 2004, pág. 163).

Al igual que las actividades lúdicas la recreación es otro instrumento del educador físico para generar espacios de diversión, disfrute y entretenimiento. Por lo tanto estas actividades se tomarán como herramientas a utilizar para llevar a cabo la propuesta didáctica, organizadas durante el recreo ya que por sus características estas funcionarían como ejes orientadores para el buen uso del tiempo libre y como generadoras de experiencias motrices que mejoran la competencia motriz de los niños.

La recreación tiene como característica principal la renovación del individuo, es toda aquella actividad que se realice en el tiempo de ocio ya sea de forma individual o en grupo, es libre, placentera, voluntaria, da satisfacción y promueve el crecimiento intelectual, físico y social. De tal forma que el alumno en base a dicha actividad adquiere experiencias positivas durante este tiempo.

Al igual el torneo es una de las estrategias didácticas utilizadas como actividad recreativa, por lo tanto puede utilizarse para aumentar el interés de participación de los alumnos, con la condición de que sean encuentros lúdicos e implementarlos a largo plazo durante varios recreos, de algún deporte alternativo que los alumnos acaban de conocer durante el recreo por parte del educador físico.

Se considera que el tener un espacio recreativo brindado durante el recreo en la escuela primaria es para el beneficio del educando y de la comunidad en general, donde se realiza actividad física y motriz en un tiempo que no afecte a su proceso intelectual, apoyándolo a alejarse de los malos vicios o el mal uso de su tiempo libre.

Pero para ello es indispensable la elaboración de un proyecto que se argumente en la política educativa actual que consiste en retomar ciertas prioridades para la mejora escolar, entre las cuales se encuentra inmerso el componente de aprendizajes permanentes, con la finalidad de desarrollar en los alumnos las competencias que los doten de bases cognitivas, actitudinales y aptitudes donde puedan resolver problemas ante cualquier situación, estimulen competencias, capacidades, habilidades y destrezas que podrán utilizar para toda su vida.

Siendo así se especifican los propósitos por los cuales se elabora dicho proyecto los cuales son: Fomentar el movimiento por medio del juego y actividades recreativas propias de Educación Física durante el recreo con alumnos de 5° grado, sin perder de vista la disciplina, control de alumnos y comunicación con los maestros de la institución, con la finalidad de generar en este tiempo experiencias motrices importantes para el desarrollo de su competencia motriz.

Otro de los propósitos, especifica qué tipo de actividades se implementan en el desarrollo de la propuesta como son: juegos organizados, patio pedagógico, juegos recreativos, juegos organizados, clubs deportivos, talleres, juegos alternativos y juegos tradicionales; para darle un sentido didáctico al recreo, de tal forma que se convierta en un espacio de diversión, disfrute y principalmente de desarrollo motriz.

Y por último por medio de dichas actividades generar en el recreo un ambiente basado en el respeto y la actividad lúdica como un elemento primordial para el desarrollo motriz de los alumnos de 5° grado de primaria, fomentando valores, actitudes y aptitudes, convirtiendo el tiempo libre en tiempo de ocio.

3.3. El juego como estrategia didáctica

Se entiende por estrategias didácticas a un cúmulo de acciones que puede el docente usar con una intencionalidad pedagógica que apoye en los procesos de enseñanza aprendizaje de las diversas asignaturas, en el caso de Educación Física tiene diversas estrategias que puede utilizar tanto en sus sesiones, como en tiempos extra clase o para proyectos alternos.

ESTRATEGIAS	PERIODO ESCOLAR	FORMA DE USO	PUEDE UTILIZARSE EN EL RECREO
Canto	1° 2°	Sesiones	✓
Rally	3° 4°	Proyectos alternos	x
Danza	2° 3°	Proyectos alternos	✓
Circuito	3° 4°	Sesiones	✓
Sesión cerrada	1° 2° 3° 4°	Sesiones	✓
Sesión abierta	1° 2° 3° 4°	Proyectos alternos	x
Juego motor	1° 2° 3° 4°	Sesiones	✓
Juego cooperativo	3° 4°	Sesiones	✓
Juego colaborativo	3° 4°	Sesiones	✓
Juegos reglados	3° 4°	Sesiones	✓
Juegos modificados	3° 4°	Sesiones	✓
Juegos simbólicos	1° 2°	Sesiones	✓
Secuencias didácticas	1° 2° 3° 4°	Sesiones	x
Unidad didáctica	1° 2° 3° 4°	Sesiones	x
Campamento	3° 4°	Proyectos alternos Tiempos extra clase	x
Acantonamiento	1° 2° 3° 4°	Proyectos alternos	x

		Tiempos extra clase	
Actividades acuáticas	1° 2° 3° 4°	Proyectos alternos	x
Matrogimnasia	1° 2° 3° 4°	Proyectos alternos	x
Gymkhana	3° 4°	Proyectos alternos	x
Caminata	3° 4°	Tiempos extra clase	x
Torneo	2° 3° 4°	Proyectos alternos	✓
Clubs	3° 4°	Tiempos extra clase	✓
Talleres	3° 4°	Tiempos extra clase	✓
Juegos recreativos	3° 4°	Sesiones	✓
Juegos organizados	3° 4°	Sesiones	✓
Paseo	3° 4°	Tiempo extra clase	x
Juegos tradicionales	1° 2° 3° 4°	Sesiones	✓
Juegos alternativos	3° 4°	Sesiones	✓
Patio pedagógico	1° 2° 3° 4°	Tiempos extra clase	✓
Expresión corporal	1° 2°	Sesiones	x
Actividades en la naturaleza	3° 4°	Tiempos extra clase	x
Mini juegos olímpicos	3° 4°	Proyectos alternos	✓
Circo	1° 2°	Proyectos alternos	x
Juegos sensoriales	1° 2° 3°	Sesiones	✓
Juegos autóctonos	3° 4°	Proyectos alternos	x
Juegos de persecución	1° 2° 3° 4°	Sesiones	✓
Juegos de socialización	2° 3° 4°	Sesiones	✓
Cuento motor	1° 2°	Sesiones	x
Deporte escolar	3° 4°	Sesiones	✓
Excursiones	3° 4°	Tiempos extra clase	x
Fabula motora	1° 2°	Sesiones	x
Formas jugadas	1° 2° 3° 4°	Sesiones	✓
Globoflexia	3° 4°	Sesiones	✓
Iniciación deportiva	4°	Sesiones	✓
Itinerario didáctico rítmico	1° 2° 3°	Sesiones	x
Juego libre	1° 2° 3° 4°	Sesiones Tiempos extra clase	✓
Juego paradójico	3° 4°	Sesiones	✓
Mímica	1° 2° 3°	Sesiones	x
Papiroflexia	3° 4°	Sesiones	✓
Rutinas de activación física	1° 2° 3° 4°	Tiempos extra clase	x
Teatro	1° 2° 3° 4°	Proyectos alternos	x
Visitas guiadas	1° 2° 3° 4°	Tiempos extra clase	x

La tabla anterior está basada en los periodos escolares de Educación Básica que marca el plan de estudios 2011 donde marca el 1° periodo escolar que es de primer a tercer grado de preescolar, el 2° periodo es de primero a tercero de

primaria, el 3° periodo de cuarto a sexto de primaria y el 4° y último periodo es de primero a tercero de secundaria, lo cual se marca en la segunda columna de la tabla como una propuesta propia para utilizar las estrategias en dichos periodos con base a situaciones presenciadas.

En la segunda columna se muestran tres formas de uso en las cuales funcionan mejor las estrategias en base a mi experiencia, establezco tres formas que son mayormente usadas por los educadores físicos; las sesiones, proyectos alternos y en tiempo extra clase.

En la última columna se marca con una palomita a las estrategias que pueden utilizarse en la hora del recreo o que por sus características son más sencillas de aplicar por el tiempo corto, el espacio reducido y el material de fácil aplicación. De igual forma se marca con una “x” aquellas que no son recomendadas aplicar en el recreo pero que de igual forma no quedan descartadas totalmente ya que se podría buscar una forma de implementarlas aunque sería más difícil.

Es así como el educador físico puede seleccionar como intervenir en sus sesiones, proyectos o tiempos extra clase seleccionando cierta estrategia para la enseñanza o para lograr los propósitos que se plantee, y en base a eso acondicionar el espacio que le sea funcional, organizar materiales, seleccionar las tareas adecuadas y calcular el tiempo que se llevará ejecutarlas; todo dentro de una planeación argumentada o de un proyecto para tener validez y evitar conflictos.

Para poder seleccionar la estrategia adecuada se debe tener en cuenta: el que no existe una sola estrategia para todas las situaciones de aprendizaje, una de ellas puede depender del contexto en el que se desarrolle, los propósitos y los aprendizajes esperados que se quieran atender. Por tal motivo es benéfico conocer cada estrategia para tener mayor cantidad de opciones y variabilidad de actividades para utilizar según la situación en las que se requiera siendo adecuada con coherencia de los contenidos a tratar.

Es necesario mencionar que una estrategia didáctica no se manifiesta de manera pura a lo largo de su instrumentación, ya que puede cambiar de un momento a otro dentro de la sesión; por ejemplo, un juego de reglas puede ser también uno de persecución, una búsqueda del tesoro puede ser individual o colectiva y su lógica no se modifica, pero la estrategia de aplicación sí (Sosa, 2011, pág. 105).

Las estrategias que mejor funcionan para su ejecución durante el recreo son el canto, circuito, juego motor, cooperativo, colaborativo, reglado, modificado, simbólico, libre, paradójico, clubes, talleres, juegos recreativos, organizados, tradicionales, patio pedagógico, mini juegos olímpicos, juegos de persecución, de socialización, formas jugadas, iniciación deportiva y papiroflexia; porque tienen un carácter donde el maestro puede o no intervenir para su ejecución y por lo tanto los mismos alumnos al conocer sus características pueden aplicarlos en la hora de recreo o en sus tiempos libres.

El proyecto que se elaboró para poder aplicar la propuesta didáctica durante el recreo, no sólo es coherente con las estrategias didácticas que se utilizan en las sesiones, sino también cuidando el reglamento que la institución otorga como mandato a la comunidad educativa, dándole validez a las actividades planeadas con la autorización del director y con el previo conocimiento de los maestros de grupo y llevar una secuencia de evidencias.

Uno de los mayores elementos durante el recreo es el JUEGO; tradicionalmente, el juego se ha considerado como algo sin importancia, comparado con el trabajo. Pero para el niño el juego es algo muy serio y lleno de sentido. Los juegos son actividades cotidianas, espontáneas y en las que apenas hay que motivar, pues la mayoría de los juegos en sí mismos ya conllevan cierta motivación hacia su práctica.

Para tener mejor idea sobre la importancia del juego y sus características considero la investigación de la maestra Ma. Dolores que cita en su revista de Educación Física a Huizinga 1972 el cual considera al juego:

como una acción o actividad voluntaria que se realiza dentro de unos límites fijados en el tiempo y en el espacio que sigue una regla libremente aceptada, provista de un fin en sí misma, acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de una conciencia de ser algo diferente a lo que se es en la vida corriente (Domínguez, 2010, pág. 100).

Como herramienta didáctica, el juego es una actividad placentera y catártica, que no responde a metas extrínsecas y proporciona a los niños y a los adolescentes medios para la expresión y la comunicación. Además, aporta beneficios de tipo cognitivo, afectivo y social, que contribuyen a la formación e integración de la corporeidad y a la edificación de la competencia motriz.

Así como estrategia didáctica el juego es un recurso utilizado por la mayoría de los maestros para adquirir en los alumnos conocimientos, habilidades, aprendizajes significativos y crecer en el aspecto social, emocional de forma natural. El alumno no debe ser forzado a jugar o a realizar actividades que le gusten, es algo que está en su naturaleza y solo utilizamos como medio, por lo tanto es positivo y por dicha razón no debe ser prohibido.

Los juegos fuera de las sesiones de educación física también presentan numerosos valores educativos, al momento en que los alumnos respetan reglas propuestas por ellos mismos, resuelven formas de juego que se les dificulta más y lo pulen haciéndolos más hábiles motriz y cognitivamente.

No se puede olvidar que el juego fuera de las sesiones también tiene un carácter motivacional y es por ello que son utilizados para atender propósitos del currículo y sobre todo en Educación Física. De esta forma no se debe olvidar el juego en el horario escolar o extraescolar ya que apoya en lo social, el lenguaje, la creatividad, las habilidades, trabaja la participación voluntaria y la tolerancia.

Por otro lado los juegos que realizan los alumnos fuera de la sesión, como en el recreo generan un desarrollo biológico, anatómico y funcional en el alumno, ya que están en una edad donde su principal herramienta para crecer sanos y hábiles es el juego. Insertando al igual el desarrollo psicológico ya que los alumnos de 10 a 11 años necesitan motivaciones a nivel mental de lo bueno que son y lo que pueden mejorar aun para su pase a niveles posteriores donde se enfrenten a desafíos más complicados y donde sientan que pueden superarlos.

La aplicación provechosa de los juegos posibilita el desarrollo biológico, psicológico, social y espiritual del hombre. Su importancia educativa es trascendente y vital. La escuela tradicionalista sume a los niños a la enseñanza, a la rigidez escolar, a la obediencia ciega, a la pasividad, ausencia de iniciativa. Es logocéntrica, lo único que le importa cultivar es el memorismo de conocimientos. El juego está vedado o en el mejor de los casos admitido solamente al horario de recreo (Magalhaes, 2010, pág. 107).

El juego prepara a los futuros ciudadanos al ser una experiencia en el marco escolar pero con el objetivo de que el alumno pero sobre todo los maestros conozcan y valoren por sus beneficios antes mencionados que contribuyen al desarrollo del niño tomándolo como un elemento primordial para su vida.

Para ser considerada una actividad como juego debe tener algunas características especiales como por ejemplo; debe ser motivador, divertido, donde socialicen, espontáneo, donde se desarrolle la imaginación, se piense antes de actuar, se razone, donde se expresen los niños, comprendan la dinámica del mismo, aprendan, debe ser libre, independiente a cualquier problema externo o interno de la escuela, es subjetivo, donde no haya un interés material sino emocional, es satisfactorio, tiene límites de espacio y tiempo según el momento en el que se juega, es liberador, es armónico, es agonístico, pone en juego las habilidades de quien lo practica y puede realizarlo quien quiera sin importar sus características físicas o biológicas.

3.3.1. Clasificación de juego

Los juegos son conocidos desde las épocas antes de Cristo donde se utilizaban diversos materiales creativos fuera de lo común para lograr un fin que era la diversión, pero en la actualidad ha habido un gran número de clasificaciones que le dan diferentes autores al juego, para el recreo que es donde me interesa aplicarlos se encuentra la clasificación de los juegos según su nivel lúdico en los que encontramos los juegos de mesa y de azar, juegos recreativos, juegos matemáticos, juegos pedagógicos, competitivos, deportivos, de agilidad y visuales. Considero que su nivel lúdico es dependiendo la forma de aplicarlos y el momento por lo tanto puede haber más juegos y actividades adecuadas para aplicar en el recreo.

Otras clasificaciones del juego que se puede tomar en cuenta se divide en cinco grupos los cuales son juegos infantiles, juegos recreativos ya sean mentales o corporales, juegos escolares ya sean visuales, táctiles o audibles, juegos individuales y juegos organizados.

Existen muchas generalidades en las diferentes clasificaciones de los juegos por lo tanto se considera que depende del momento en el que se apliquen los juegos se puede contemplar como un tipo de juego, por ejemplo el juego de quítale la cola al burro puede considerarse como un juego motor pero al mismo tiempo podemos definirlo como un juego de persecución, recreativo o de agilidad. Sí como el juego de rescata la bandera puede ser un juego recreativo pero también tiene características de ser un juego organizado y un juego con reglas.

Consecuentemente es preciso mencionar que no hay una sola clasificación adecuada para considerarla específicamente en el recreo sino que de diferentes clasificaciones del juego los que mejor pueden funcionar son los juegos que su base principal es la diversión, el disfrute y son sencillos de practicar, ya que el momento del recreo es muy corto y no da tiempo suficiente para realizar actividades o juegos más elaborados, a menos que se quiera organizar en más de un recreo.

3.3.2. Juegos para utilizar durante el recreo

Un solo juego puede cumplir con una gran variedad de objetivos, y al mismo tiempo depende el objetivo que se persiga será su organización y desarrollo. Algunos de los objetivos generales del juego son: generar un desarrollo integral, biológico, psicológico y físico, permitir que el alumno interactúe con sus compañeros colaborando con los demás, fortalecer a la persona como ciudadano con valores, generar la participación creativa, favorecer la imaginación, estimular el desarrollo motor, madurez mental, corporal y social, apoyar la personalidad de cada alumno, el alumno aprende a integrarse y favorecer la identificación de diversos roles de participación tanto en el juego como en su vida.

Y así como estos objetivos son muy generales, se pueden hacer más específicos durante el desarrollo de algún juego en particular, pero en el recreo el alumno no se preocupa por conocer para que les sirve jugar sino que quieren divertirse y pasarla bien con sus amigos, aprovechar su tiempo libre que les dan, por lo tanto la tarea del maestro y en específico del educador físico es enseñar algunos juegos o estrategias de manera lúdica que generen todos estos beneficios sin necesidad de explicarlo ya que de igual forma el alumno a base de la práctica y la experiencia los va ir adquiriendo.

En el siguiente cuadro se mencionan algunas de las actividades o estrategias que pueden aplicarse durante el recreo, así como un aproximado de alumnos que pueden participar en ellas en caso de ser con un límite de participantes, la forma en que se organiza dicha actividad y algunos ejemplos de juegos.

CUADRO DE ACTIVIDADES PARA EL RECREO			
TIPO DE ACTIVIDAD	# DE ALUMNOS	FORMA DE JUEGO	NOMBRE DEL JUEGO
Juegos recreativos complejos	40	En equipos	La cuerda
	30	Grupal	Red colectiva (paracaídas)
	30	En grandes grupos	Pelota gigante
	30	En grandes grupos	Los gusanos
	40	Grupal	Los aros locos
Taller	50	Individual	Papiroflexia
	50	Individual	Pintura
	50	En equipos	Reciclaje
	50	En parejas	Dibujo
	50	En equipos	Manualidades
Juegos recreativos sencillos	30	En equipos	Ponle la cola al burro
	30	En equipos	Los soldados
	40	En equipos	La búsqueda del tesoro
	30	Grupal	Rescatar la bandera y posesión de territorio
	30	En equipos	Las minas
Patio pedagógico	40	Grupal	Ajedrez, damas chinas, avión, stop, oca de actividades, twist y laberintos
	40	En equipos	
	40	Grupal	
	40	En equipos	
	40	En equipos	
Clubs deportivos	40	Grupal	Hokey
	40	Grupal	Tochito bandera
	40	Grupal	Cachibol

	40	Grupal	Handball
	40	Grupal	Voleibol
Juegos organizados (sociales)	40	Grupal	Nudos
	40	En equipos	Teléfono descompuesto y pasar el estímulo
	40	Grupal	Canasta revuelta, me voy de viaje
	40	Grupal	¿Quién soy? Y adivina quien
	40	Grupal	Gallina ciega, revolución
Juegos alternativos	30	En equipos	Padbol
	30	En equipos	Botebol
	30	Grupal	Reloj
	30	En equipos	Trowball
	30	En equipos	Ringo
Juegos tradicionales	40	En equipos	Chito
	40	Grupal	Lotería, jenga
	50	En parejas y equipos	Juegos de manos
	40	Grupal	Víbora de la mar, burro castigado
	40	Grupal	Listones y cazuelitas

En primer lugar los juegos recreativos sencillos y complejos son una opción apropiada para aplicar durante el recreo puesto que no son de carácter competitivo, donde pueden participar desde un alumno a una gran cantidad de ellos y con los que principalmente se busca generar la diversión y el entretenimiento, sin dejar de lado que ayudan al desarrollo de nuevas habilidades motrices. A abrir la mente apoyando los procesos de aprendizaje al intervenir con los sentidos de la persona.

Durante el recreo se trabajó con el juego denominado los gusanos, en total tenemos 3 gusanos, por lo que el tipo de organización... fue por equipos, donde se realizaron actividades como pasar por abajo del gusano mientras que otro compañero trata de evitarlo, pasar por dentro de los tres gusanos cruzando, rodar dentro de los gusanos y en parejas. El uso de nuevos y llamativos materiales ... aumenta el interés de los alumnos por participar... ayuda a fortalecer en los alumnos su habilidad para reptar, deslizarse, rodar y participar en equipo, tomar decisiones en quien inicia y quien termina... (A. Urbina, 2016, 18 de Febrero de 2016).

Posteriormente se consideran los talleres como una opción para implementar en el recreo, dicha estrategia es pensada como un espacio donde se generan productos de la imaginación, de la habilidad y de la creatividad del alumno con una instrucción precisa realizada por un docente, que les va explicando paso por paso la forma correcta de hacerlo.

El tiempo del recreo no alcanza para todo lo planeado referente a los talleres pero alcanzó para hacer un globo y se les pidió permiso a las maestras de volarlo tiempo después de que terminara el recreo. De cada actividad que tengo planeadas para realizar en el recreo selecciono las más interesantes para trabajar... y aprovechar el tiempo...

Para que participaran todos los alumnos se les entregaron dos pliegos de papel china, los cuales tenían que pegar con resistol y después ir uniendo cada parte con las demás parejas. Los alumnos se involucraron de manera positiva para que se realizaran de forma rápida la actividad y una forma de lograrlo es asignando tareas a cada alumno (A. Urbina, diario docente, 22 de Febrero de 2016).

En este tipo de actividades a los alumnos les cuesta trabajo más que nada la manipulación del papel y del pegado, ya que no son muy exactos en su pegado, pero por lo mismo que es un reto para ellos lo intentan hasta que lo logran, solo algunos se desesperan y ya no quieren participar. Este tipo de experiencias motrices que generan los talleres son principalmente la consolidación de la motricidad fina y el trabajo en equipo.

Otra opción apropiada a realizar para el recreo son los patios pedagógicos ya que se plasman de manera permanente en los pisos de la institución y por lo tanto los alumnos tienen libre acceso a ellos, dichos patios se conforman por variados juegos de piso, entre ellos se encuentra el avioncito, la oca, el stop, la rayuela, el twist, laberintos, ajedrez y damas chinas que apoyen a convertir a los alumnos en personas activas sin necesidad de un material físico y que genera los mismos beneficios.

En la hora del recreo se realizó la actividad del patio pedagógico la cual impulsa el desarrollo de habilidades motrices y con el fin de que los alumnos adquieran un aprendizaje motriz amplio y diversificado. Las habilidades motrices son las acciones que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar y el patio pedagógico es el espacio utilizado para mejorar la calidad de vida y para darle un sentido lúdico al tiempo libre de forma que el alumno aprenda y se divierta (A. Urbina, diario docente, 14 de Marzo de 2016).

Los clubs deportivos son de igual forma apropiados para implementar en la hora del recreo donde los alumnos puedan aprovechar el tiempo para aprender algunos fundamentos técnicos o tácticos de diferentes deportes y así se vuelvan hábiles en cualquier deporte apoyándolo a decidir en cuál se quiere integrar de manera más especializada en edades más avanzadas.

En la hora del recreo se empezó a trabajar la semana de clubs, este día inicié con el club de hockey, donde hubo mucho interés por parte de los alumnos, asistieron 30 alumnos, se les repartió material y se inició con el reconocimiento del mismo, desplazándose con su palo y su pelota por diferentes partes de la cancha, después cambios de velocidad, se realizó una actividad donde aprendieron a golpear con el palo su pelota y al final un encuentro de hockey en equipo (A. Urbina, diario docente, 18 de Abril de 2016).

Con el empleo de los clubs en el recreo se pretende fomentar el deporte, por medio de actividades dirigidas que enseñen los principios básicos de algunos deportes ya sea popular o alguno poco conocido.

Los clubs son creados por un grupo de personas que comparten los mismos intereses y por lo tanto desarrollan actividades en conjunto ya sean recreativas o propiamente deportivas, por eso es indispensable que el docente conozca las características de un club, su estructura y función, así como atraer la atención del alumno para que asista el mayor tiempo posible y así pueda adquirir habilidades específicas y generar en ellos competencias motrices positivas.

Se fueron integrando los alumnos a las actividades, en este caso tocaba el club de voleibol donde se les enseñaron los fundamentos como el saque, voleo y recepción, organizando en parejas colocados en cada lado de una cuerda que coloque de poste a poste de la cancha de basquetbol (A. Urbina, diario docente, 22 de Abril de 2016).

Al igual son la estrategia didáctica más apropiada para trabajar en el recreo ya que tiene las características adecuadas para ayudar al alumno a familiarizarse con los deportes y aprender a jugarlos de una manera divertida y en un tiempo en el que no afecte sus clases.

Un club que se llevó a cabo fue por ejemplo el de voleibol donde se colocó una cuerda sostenida de los dos postes de la cancha de basquetbol, se dividió el espacio en tres canchas delimitadas con conos. Al inicio de la actividad se les explica de que trata el deporte para posteriormente empezar con ejercicios en parejas donde pudieron aprender los fundamentos básicos del voleibol como saque, recepción y voleo, después se organizaron 6 equipos, cada uno en una parte delimitada donde se les enseñaron las reglas del juego y empezaron a practicar, mientras que yo vigilaba todas las canchas los corregía o me integraba para que observaran la manera correcta de practicar el deporte.

Posteriormente los juegos organizados o también considerados como sociales, en donde el profesor es quien puede intervenir, planificando los juegos para después realizarlos con los niños pero de igual forma teniendo las bases de cómo se realiza

un juego el alumno puede organizarse con sus compañeros para realizar el que sea de su agrado y jugarlo con sus amigos, donde los mismos niños proponen sus reglas y ponen orden a sus consignas.

En la hora del recreo se inició con los juegos organizados, los alumnos llegaron puntuales, algunos comiendo, algunos tomando agua, o con alguna chatarra, se les da tiempo que terminen, mientras se inicia con los que ya estaban listos. Se inició con una actividad grupal titulada “nudos” donde todo el grupo se pone en círculo, salvo una persona que tiene que salir, ella o él tendrá que esperar a que se enreden los del círculo para después tratar de desenredarlo sin que separen las manos. Al terminar el recreo los alumnos se muestran contentos, satisfechos, ayudan a recoger el material y se dirigen a sus aulas (A. Urbina, diario docente, 25 de Abril de 2016).

Así como también los juegos alternativos los cuales son aquellos que se diferencian del deporte moderno o que utilizan material no tradicional fabricado especialmente para dicho deporte, y en caso de utilizarse este recibe un uso diferente o nuevo al normal. Con dichos juegos alternativos se puede incentivar y desarrollar la creatividad de los alumnos al momento en que ellos mismos se integren a las actividades.

En la hora del recreo se inició la semana de juegos o deportes alternativos de los cuáles el día de hoy se trabajó el padbol; un juego de parejas donde se enfrentan en una cancha rectangular dividida a la mitad, solo se tiene dos toques mínimo con la pelota o tres máximo para poder pasarla a campo contrario, si la pelota no es bien jugada o sale de la cancha es punto en contra... En esta actividad hubo 25 alumnos dispersos en rectángulos de la cancha, los alumnos se acercan a mí de manera voluntaria a pedir permiso de participar... (A. Urbina, diario docente, 02 de Mayo de 2016).

Ciertos juegos o deportes alternativos son buena opción para practicar durante el recreo ya que generan emoción por ser nuevos o que los alumnos no conocen ya que se juegan con un cumulo de modificaciones a los deportes que normalmente se practican y son oficiales, por lo tanto son interesantes para los alumnos y rompen los estereotipos que el alumno ya trae al practicar algún deporte y le abre las posibilidades de cambiar las reglas y hacer dicho deporte más divertido fuera de lo común.

Por último se proponen los juegos tradicionales por ser entretenidos, diferentes y que generan emoción, así como tratar de no perderlos ya que se han practicado desde nuestros antepasados, muchos ya modificados. En el recreo sería un buen momento para seguir enseñándolos, los juegos tradicionales una vez enseñados los

alumnos los siguen practicando ya sea dentro o fuera de la escuela generando cada día más experiencias motrices que lo ayuden a ser mejor en sus habilidades.

Durante el recreo se llevaron a cabo juegos tradicionales como el burro castigado, la víbora de la mar, listones y cazuelitas. El primero trataba de elegir a un alumno el cual sería el burro de cada equipo mientras que los demás pasan saltándolo impulsándolas en la espalda de su compañero y así sucesivamente hasta pasar todos. Los listones se realizaron por equipos, donde se colocan los alumnos en un extremo de la cancha con un color específico, se elige a un comprador y un vendedor, si tiene el vendedor un listón del color debe correr tocar el poste y regresar sin ser atrapado y si es capturado ayuda al comprador a atrapar a los demás listones (A. Urbina, diario docente, 12 de Mayo de 2016).

Otra opción son los juegos tradicionales que son clásicos que practicaban nuestros mayores usando como recurso su propio cuerpo o materiales de la naturaleza, dichos juegos posibilitan el desarrollo de habilidades motrices básicas, genéricas y específicas, así como la mejora de su competencia motriz, también pueden ser una alternativa para poder ocupar su tiempo libre durante el recreo como un elemento de integración social propiciando la creatividad y estimulando la imaginación, así como las actitudes de cooperación, compañerismo, el afán de superación y el respeto por los juegos de antes.

3.4. Actividades e instrumentos para evaluar la propuesta

Uno de los propósitos del proyecto de la propuesta didáctica es evaluarla con los instrumentos más adecuados ya sea con cuestionarios, análisis de videos, listas de cotejo y el diario docente, generando la reflexión de la funcionalidad de las actividades durante el tiempo destinado al recreo para poder contrastar las ideas previas y poder proponer nuevas opciones de intervención.

Así para poder evaluar una propuesta dentro de una institución la mejor forma de hacerlo es con los instrumentos de observación, ya que la observación es un proceso que ayuda a poner atención en lo que queremos analizar y posteriormente razonarlo y sacar una conclusión.

Uno de estos instrumentos de evaluación por observación es el Diario Docente donde se describe todo suceso vivido y observado durante la aplicación de la

propuesta, en este caso durante el recreo, para después hacer una reflexión que dé cuenta de la funcionalidad o las problemáticas surgidas.

Obtener un resultado verídico conlleva un seguimiento desde una evaluación diagnóstica, de seguimiento y una final principalmente cuando es con algún grupo clase o un estudio de caso, mediante técnicas de observación, desempeño de los alumnos, análisis de desempeño e interrogatorio implementando instrumentos como guía de observación, diario de trabajo, registro anecdótico, lista de cotejo y pruebas escritas con el propósito de verificar si es funcional y que problemáticas surgen.

En este caso de la propuesta que se implementó durante el tiempo del recreo con un grado completo se inició con un método interrogatorio tanto a alumnos como a maestros donde exponen sus inquietudes y con el análisis adecuado tratar de dar solución o una propuesta para solucionar dichas intrigas.

Posteriormente se realizó un proyecto con las características adecuadas para dar sentido a lo que se quiere trabajar y así luchar contra las normas de la institución que en este caso era la prohibición parcial del movimiento durante el recreo, por lo tanto se coloca la portada con logos, leyenda, nombre de la escuela, nombre de la propuesta, grados a trabajar, responsable de la propuesta y ciclo escolar. Así como una presentación, una fundamentación, propósitos, un cuadro de juegos que se pretenden trabajar durante el recreo, anexos y hoja de firmas donde se incluye al promotor de Educación Física, al responsable de grado, al asesor académico, al director de la escuela y al responsable de llevar a cabo el proyecto.

Para llevar el seguimiento de los juegos y analizar la funcionalidad de cada estrategia se llevó semanalmente una lista de cotejo como la que se muestra en la tabla 1. Y para la evaluación final se llevaron a cabo entrevistas a los alumnos y maestros para analizar sus comentarios e indagar su forma de pensar sobre el desarrollo de la propuesta, así como se analizaron videos tomados durante las

actividades del recreo para descubrir el compromiso motor de los alumnos si aumenta o es el mismo de las sesiones de Educación Física.

LISTA DE COTEJO				
NIVEL	Primaria			
PROPUESTA	Juegos recreativos			
GRADO	5°	NO. DE ALUMNOS	30 - 40	
APRENDIZAJES ESPERADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Posee la capacidad para generar que el alumno de sentido a su propia acción mediante la aplicación de juegos. • Comprende por medio de la práctica los aspectos de los juegos recreativos para generar respuestas motrices en los alumnos. • Genera la toma de consciencia de lo que sabe que puede hacer el alumno y cómo es posible lograrlo. 	CONTENIDOS	JUEGOS RECREATIVOS: Acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas.	
PROPOSITO	Evaluar la funcionalidad de los juegos recreativos durante el recreo mediante una lista de cotejo			
CRITERIOS		SI	POCO	NO
Se propicia la motivación de los alumnos				
Se adaptan los materiales a las características del grado				
El espacio es propicio para la cantidad de alumnos que realizan la actividad				
Las actividades propuestas divirtieron y estimularon la motricidad de los alumnos				
Las actividades propuestas estimulan la práctica de habilidades motrices				
El desarrollo de los juegos se genera en un ambiente seguro tanto en el aspecto físico como el psicológico				

Tabla 1.

3.5. Resultados obtenidos

Uno de los instrumentos de evaluación es el de tipo interrogatorio el cual es adecuado para conocer la opinión de los alumnos y por lo tanto analizar si son factibles las actividades propuestas, entre ellos se especifica el cuestionario y la entrevista donde de forma directa o indirecta se puede tomar en cuenta los intereses y comentarios de los alumnos que son los que nos importa atender con la aplicación de la propuesta didáctica durante el recreo.

En la primera evidencia se mostró que una gran mayoría de los alumnos encuestados preferiría jugar, correr, ser libre en el recreo y por lo tanto divertirse. Para ellos el juego es entretenerse con actividades que pueden realizar durante su tiempo de descanso de las clases y que los maestros consideran malo porque pueden lastimarse.

Se aplicaron unos cuestionarios a los alumnos que participaron en las actividades del recreo en los clubs a lo que contestaron: que aprendieron durante el desarrollo de los clubs el trabajo en equipo, ser responsables, el movimiento y a convivir con otros niños, así como a trabajar con otros grupos. Con respecto a los clubs que les llamaron más la atención o las actividades durante el recreo fueron la cuerda, el paracaídas, el globo de papel aerostático y el club de hockey. La cuestión que menciona como cree el alumno que ayudan los clubs para obtener experiencias de movimiento durante el recreo a lo que mencionan que a cooperar, a mejorar y expresar sentimientos, a jugar, a moverse, al salto y algunos otros colocan que a divertirse (A. Urbina, diario docente, 22 de Abril de 2016).

Posteriormente se realizaron entrevistas a los alumnos de quinto año interrogándolos referente a como era antes su recreo y como es ahora con el desarrollo de las actividades a lo que respondieron: antes no podían hacer nada ya que los maestros por medio del micrófono les decían que no pueden correr o pasarse al otro patio porque está prohibido, véase *anexo 12*.

Menciona la mayoría de los alumnos entrevistados que antes no disfrutaban su recreo porque solo comen, se sientan en las jardineras y platican con sus amigos y sienten feo estar aburridos mientras que los maestros comen su lonche y cuidan su guardia para evitar que no jueguen, hagan nada, algunos platican o están con sus teléfonos y cuidan que no se lastimen diciéndoles que no pasen porque está prohibido.

Ahora los alumnos mencionan que durante el recreo ya pueden jugar con las actividades propuestas como las de cuerda, pelota gigante, aros, handball, voleibol, hockey, tochito bandera, patio pedagógico, búsqueda del tesoro, etc., siendo estas benéficas para desarrollar sus habilidades y sus capacidades, tener mayor agilidad, hacer ejercicio, no tener obesidad, para crecer y lo cual les gustaría practicar en su tiempo libre con sus hermanos, sus papas o sus primos, ya sea en el parque o en su casa.

Por lo tanto dicha propuesta didáctica es una buena alternativa para combatir la inactividad durante la hora del recreo y por lo tanto para apoyar a los alumnos a experimentar nuevas formas de juego y acrecentar sus experiencias motrices favoreciendo la mejora de sus competencias y sus habilidades motrices.

3.5.1. Impacto y problemáticas

El mayor logro fue en base a la gestión que se realizó con los directivos de la escuela ya que iba en contra de todas las concepciones de la institución que año con año han permanecido, logrando que me dieran permiso por medio de un proyecto bien fundamentado que me permitieran aplicar juegos y actividades recreativas con los alumnos de quinto durante la hora del recreo de todos los días.

A pesar de que solo estuve yo sola la mayoría de las actividades con los alumnos en un espacio libre y prácticamente donde no hay una exigencia igual a las sesiones, logré llevar la propuesta de manera organizada y fructífera. Por lo tanto el desempeño docente durante la propuesta ha sido satisfactorio al ver respuesta tanto de docentes invitando a sus alumnos a asistir y a vigilar que nadie de otros salones se meta en las actividades y por parte de los alumnos asistiendo siempre puntualmente y participando activamente en cada actividad.

En el caso del patio pedagógico, las actividades como son el stop, la oca, el avión, el twist, el laberinto, etc., son adecuados y sencillos de aprender y jugar, les generan diversión, aplican sus capacidades motrices y se estimula la competencia motriz al ponerse de acuerdo o establecer diversos acuerdos, en equipos u otras organizaciones dependiendo el juego.

La estrategia que mayor impacto tubo fue la de clubs, éstas son actividades que efectivamente pueden ser implementadas durante el recreo y que cumplen con el propósito de fomentar en los alumnos experiencias motrices al tener como fin el fomento del movimiento y dotar a los alumnos en el conocimiento de nuevos deportes a base de la práctica, así como el fortalecimiento de las competencias trabajadas en las sesiones de educación física y en la edificación de la competencia motriz.

Otra de las estrategias que tuvo mayor impacto fueron los juegos recreativos y entre ellos la actividad de la cuerda, el paracaídas, la pelota gigante y los gusanos ya

que por sus características son formas de juego naturalmente divertidas y que atraen la atención de los alumnos pero sobre todo también ayudan a potenciar las experiencias motrices que van adquiriendo día a día los alumnos.

Con respecto a las problemáticas, fueron por cuestiones de tiempo, principalmente en el desarrollo de los talleres. A los alumnos de 5° grado les parece interesante participar en ellos, pero al momento de cumplir con el material muy pocos lo hacen, se podría trabajar con más alumnos si algún maestro apoyara en las actividades, y así su desarrollo sería fructífero para una cantidad más grande de alumnos.

Explicado lo anterior puedo decir que la mayor complicación que surgió fue con los talleres a la hora del recreo porque no da tiempo de terminar la actividad dejándolas pendientes, por lo tanto muy pocos de los alumnos los hacen como tarea y me los muestran al siguiente día, pero los demás dejan perder sus productos.

Algunas otras problemáticas fueron por cuestión del tiempo no aprovechado por las suspensiones de clases, el que los alumnos no salían de sus salones por el clima (lluvioso), por eventos cívicos o culturales como el día de la primavera, el día del niño, el día de las madres y del maestro. Alrededor de todo el año hay tiempo destinado para dichas situaciones, lo que provoca la disminución del tiempo libre que puede ser aprovechado para el recreo de actividades o el tiempo de ocio de los alumnos, quitando tiempo valioso para que los alumnos generen más experiencias motrices.

CONCLUSIONES

Como resultado del análisis y reflexión mediante la aplicación de la propuesta didáctica, es posible concluir que toda actividad recreativa o juego que realicen los niños durante el recreo forman parte indispensable de su proceso de formación integral en periodos escolares. Siendo algo preocupante ya que la nueva reforma se enfoca en el trabajo curricular y el cumplimiento de los conocimientos teóricos, dándole mayor importancia y carga horaria a las asignaturas como español y matemáticas que a la de Educación Física, mas aparte la escuela tiene protocolos enfocados en la disciplina y el orden para evitar accidentes en la hora del recreo limitando el desarrollo motriz del niño.

Por eso la propuesta didáctica se implementó como una prueba piloto con los alumnos de 5° grado de la escuela primaria “Carmen Serdán” con el deseo de cambiar la concepción que tienen sobre el recreo, tanto los alumnos pero principalmente los docentes y así poder aprovechar ese tiempo para crear mayores experiencias motrices en los alumnos y contribuir en la edificación de su competencia motriz.

Dichos alumnos de 10 a 11 años de edad manifiestan su motricidad de manera activa, participando en actividades que los dotan de habilidades para resolver retos motores cada vez más complejos puesto que está dentro de sus necesidades el ponerlos a prueba para mejorar.

De tal manera actividades recreativas como los talleres, el patio pedagógico, los clubs deportivos y juegos ya sea organizados, alternativos y tradicionales; son idóneos para generar ambientes de satisfacción propia en los alumnos, con los que los niños viven experiencias desde el aspecto físico, cognitivo, social, emocional y motor, ya que pueden jugar, divertirse y al mismo tiempo mejorar sus habilidades construyendo su competencia motriz.

Siendo que algunos factores influyentes en el desarrollo de la competencia motriz de los alumnos de primaria, son las sesiones de Educación Física y todo lo que conlleva en los bloques como competencias específicas, aprendizajes esperados y contenidos, así como también influye el tiempo extra clase, entre ellos el recreo; por lo tanto si no se dan de manera correcta las clases de Educación Física o se prohíbe el juego durante la hora de recreo se están generando limitantes que retardan dicho desarrollo.

Con respecto a la evaluación de la propuesta didáctica, al igual que en las sesiones de Educación Física se dio en tres momentos (inicial, de seguimiento y final), por lo que en la parte inicial se aplicaron cuestionarios a los alumnos de 5° grado y mediante la observación se llevó un registro en el diario docente, para la parte del seguimiento la mejor opción fue el capturar datos y analizarlos mediante una lista de cotejo semanal con tres caracteres que dieron explicación del funcionamiento de cada juego y para el último momento se aplicaron y analizaron entrevistas que dieron muestra del impacto generado por dicha propuesta comprobando que efectivamente fue del agrado de los alumnos pero también les generó experiencias motrices significativas comprobadas desde la sesión con rúbricas grupales al bimestre.

Así me pude dar cuenta que lo que se requiere no es cambiar la forma de pensar del alumno de que el juego es benéfico y convencerlos a moverse porque ellos ya lo saben y está en su naturaleza jugar, lo que se requiere en todas las escuelas de educación básica y principalmente en la Escuela Primaria “Carmen Serdán” es maestros consientes de los beneficios de la actividad motriz en los alumnos y concededores de juegos y actividades recreativas para poder intervenir en tiempos libres (recreo) para favorecer experiencias motrices significativas, pues está en sus manos dotar al alumno de todas las posibles y buscar la forma de hacerlo en caso de tener limitantes de cualquier tipo.

“Si eres niño juega, experimenta y vive, si eres maestro no lo límites”

BIBLIOGRAFÍA

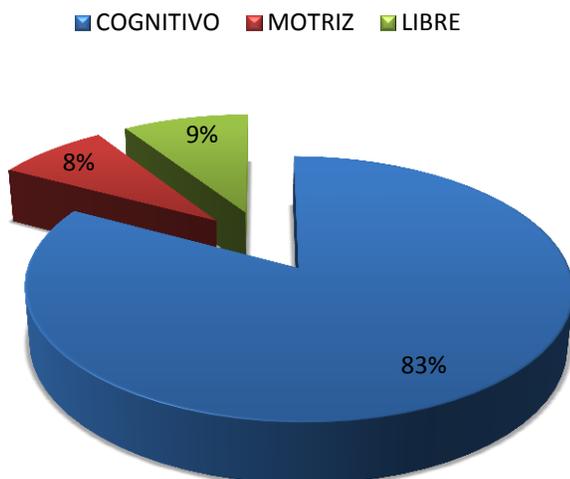
- Domínguez, M. D. (2010). El Juego y su Utilización en la Educación Física. *Autodidacta*, 114.
- García, F. J. (2009). *Educación Física y recreo. Una propuesta didáctica para ocupar el tiempo del recreo en la educación secundaria*. España : Cultiva.
- Harvey, M., & Trigo, E. (2015). *Motricidad Humana. Aportes a la Educación Física, la Recreación y el Deporte*. España-Colombia: Léeme.
- Magalhaes, R. W. (2010). Clasificación del juego. *La Educación Física y el Juego*, 112.
- Navarro, V. (2002). *El afán de Jugar. Teoría y practica de los juegos motores*. Barcelona - España: INDE.
- Pérez, R. E. (1999). *Juegos estacionarios de piso y de pared*. Colombia: Kinesis.
- SEP. (1994). *Programa de Educación Física*. México: Dirección General de Educación Física.
- SEP. (2002). *Licenciatura en Educación Física. Plan de Estudios*. México: SEP.
- SEP. (2004). *Educación para el uso del Tiempo Libre I. Programas y materiales de apoyo para el estudio de 5° semestre*. México: SEP.
- SEP. (2011a). *Acuerdo numero de 542 por el que se establece la articulación de la Educación Básica*. México: SEP.
- SEP. (2011b). *Plan de estudios, Educación Básica*. México: SEP.
- SEP. (2011c). *Programas de Estudio, Guía para el Maestro de Educación Básica Primaria de Quinto Grado*. México: SEP.
- Sosa, M. Á. (2011). *La enseñanza de la educación Física Propuestas para desarrollar competencias en la escuela*. México D.F.: Trillas.
- Espinoza, M. C. (s/a). *Johan Huizinga (1872-1945) Ideal caballeresco, juego y cultura*. Recuperado el 17 de Febrero de 2016, de www.difusioncultural.uam.mx/casadeltiempo/09_iv_jul2008/casa_del_tiempo_eIV_num09_71_80.pdf&ved=0ahUKEwi4j9fsgozNAhUQIFIKHbgEAEQFggYMAA&usg=AFQjCNHIsS7VnYnGbAFBYYGNTtcgelzMA&sig2=aXO7R9i02TlaAvbYctvvGg

Hernández Rodríguez, A. I. (s/a). *Ocio y Tiempo Libre en los Mayores*. Recuperado el Lunes de Marzo de 2016, de La actividad física: el programa mayores en forma del patronato municipal de deportes de Alemania: <https://books.google.com.mx/books?id=BYxBAQAAQBAJ&pg=PA17&dq=concepcion+del+ocio&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjTyOn4t6XJAhWDMSYKHUnDAGIQ6AEIGjAA#v=onepage&q=concepcion%20del%20ocio&f=false>

Padilla Castillo, R. (2009). *Desarrollo psicoevolutivo en niños de 6 – 12 años*. Recuperado el 28 de Febrero de 2016, de Innovación y experiencias educativas: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/RAFAEL_PADILLA_1.pdf

ANEXOS

DISTRIBUCIÓN DE TIEMPO ESCOLAR



Anexo 1. Distribución del tiempo escolar (cognitivo, motriz, libre)

LUNES	LA CUERDA	No. DE ALUMNOS	40	ORGANIZACIÓN	En equipos
MATERIAL	Sogas, cuerdas, paliacates y pelotas de esponja				
DESCRIPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Unir la soga grande de tal forma que todos tomen una parte de ella y tratar de sentarse y pararse Realizar ejercicios de estiramiento de tal forma que todos sentados agarren la cuerda y giren su tronco a la derecha y a la izquierda aumentando y disminuyendo la velocidad Colocar un paliacate atado en la soga y girar entre todo el grupo de tal forma que a la indicación al alumno que le quede el paliacate tendrá que correr alrededor del círculo Colocar dos paliacates y girar la soga, a los alumnos que les queden los paliacates tendrán que correr a la derecha y sentarse en su lugar. Se agarra una soga larga de los dos extremos, girarla mientras que los participantes solo corren debajo de ella, sin dejar que los toque. La idea de este juego es empezar con un jugador que pase por debajo de la cuerda, luego ir añadiendo un alumno más cada vez. El juego termina cuando alguien se equivoca o toca la cuerda. Colocar tres cuerdas consecutivas y los alumnos irán saltando por turnos cada cuerda, primero pasarán por una y si se equivocan pasarán a la siguiente y así sucesivamente. Canción: se inicia diciendo el abecedario, en la letra que caiga se pone un nombre por ejemplo F... Fernando te quiere mucho, poquito, nada, para nada, es pura vacilada, cuántos hijos tuvieron y empieza a contar ... 1,2,3,4,5,... hasta que pierda y así cada integrante lo intenta y el que acaba de pasar le toca echar la cuerda. Realizar 3 equipos y entregarles una soga grande; dos alumnos giraran la soga mientras que los demás se turnan para entrar uno por uno y realizar el mayor número de saltos que pueda y volver a formarse. El juego del reloj que consiste en que el primer integrante debe pasar por la cuerda sin dar saltos, el siguiente salta una vez, el siguiente dos veces, y así sucesivamente, en caso de equivocarse volver a iniciar de cero. Los alumnos deben entrar por parejas y estando dentro chocar las manos y salir. Vuelta a la calma. 				

Anexo 2. Formato de fichas de juegos por día para implementar en el recreo

LISTA DE COTEJO			
NIVEL	Primaria		
PROPUESTA	Juegos recreativos		
GRADO	5°	NO. DE ALUMNOS	30 - 40
APRENDIZAJES ESPERADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Posee la capacidad para generar que el alumno de sentido a su propia acción mediante la aplicación de juegos. • Comprende por medio de la práctica los aspectos de los juegos recreativos para generar respuestas motrices en los alumnos. • Genera la toma de consciencia de lo que sabe que puede hacer el alumno y cómo es posible lograrlo. 	CONTENIDOS	JUEGOS RECREATIVOS: Acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas.
PROPÓSITO	Evaluar la funcionalidad de los juegos recreativos durante el recreo mediante una lista de cotejo		
CRITERIOS	SI	POCO	NO
Se propicia la motivación de los alumnos	✓		
Se adaptan los materiales a las características del grado	✓		
El espacio es propicio para la cantidad de alumnos que realizan la actividad	✓		
Las actividades propuestas divertieron y estimularon la motricidad de los alumnos	✓		
Las actividades propuestas estimulan la práctica de habilidades motrices	✓		
El desarrollo de los juegos se genera en un ambiente seguro tanto en el aspecto físico como el psicológico	✓		

LISTA DE COTEJO			
NIVEL	Primaria		
PROPUESTA	Juegos recreativos		
GRADO	5°	NO. DE ALUMNOS	30 - 40
APRENDIZAJES ESPERADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Posee la capacidad para vincular los contenidos y los medios de la educación física mediante el juego • Conoce distintas estrategias y formas de evaluación para valorar efectivamente la funcionalidad de las actividades propuestas • Es capaz de establecer ambientes de aprendizaje durante el recreo, fomentando valores y actividad motriz 	CONTENIDOS	JUEGOS RECREATIVOS: Acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas
PROPÓSITO	Evaluar la funcionalidad de los juegos recreativos durante el recreo mediante una lista de cotejo		
CRITERIOS	SI	POCO	NO
Se propicia la participación voluntaria de los alumnos	✓		
Los materiales y espacios son adecuados para el desarrollo de las actividades	✓		
Las actividades son adecuadas para su aplicación en el recreo o durante el tiempo libre del alumno	✓		
Las actividades propuestas participan en la edificación de la competencia motriz del alumno	✓		
Hay participación y apoyo por parte de los docentes			✓
Los juegos generan un ambiente de cooperación y propicia las actitudes positivas	✓		
Los juegos propuestos son de carácter lúdico y producen entretenimiento	✓		
Los juegos recreativos elevaron la autoestima, autoconfianza, autoimagen y seguridad de los alumnos		✓	
El desempeño docente fue el adecuado para el desarrollo de los juegos	✓		
Se tomaron las mejores decisiones en accidentes o sucesos problemáticos ocurridos durante los juegos		✓	

Anexo 3. Listas de cotejo de juegos recreativos

CUESTIONARIO

NOMBRE	Jesús González Camacho		
EDAD	10 años	GRADO	3
PREGUNTAS		GRUPO	
		B	
1. ¿Qué aprendiste durante el desarrollo de los clubs?		Que aprendemos a trabajar en equipo y con otros grupos	
2. ¿Qué club te llamó más la atención y qué otro deporte sugerirías?		El del globo aerostático	
3. ¿Cómo crees que ayudan los clubs para obtener experiencias de movimiento durante el receso?		Que estamos en actividad como cuando nos toca educación física	
4. ¿Consideras que los clubs son buena opción para realizar en los recesos?		Si	
5. ¿Qué beneficios crees que tienen los clubs y el realizar deporte en tu tiempo libre?		Que cuando estemos en clase de educación física ya sabemos	
SUGERENCIAS	Que es muy buena idea esas actividades		

Anexo 4. Cuestionario para los clubs deportivos

LISTA DE COTEJO

NIVEL	Primaria		
PROPOSTA	Juegos organizados (sociales)		
GRADO	5°	NO. DE ALUMNOS	40
APRENDIZAJES ESPERADOS	<ul style="list-style-type: none"> Se promueve el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen al estímulo mental y físico mediante juegos organizados Se proporciona entretenimiento y diversión a los educandos y se puede cumplir con un rol educativo con los juegos. 	CONTENIDO	<p>JUEGO: actividad recreativa que cuenta con la participación de uno o más participantes. Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.</p> <p>JUEGOS ORGANIZADOS: es una clase optativa del área del deporte y consiste en la realización de habilidades como correr, saltar, lanzamiento y recepción del balón y juegos tradicionales, con un concepto organizacional y estrategia de enseñanza a través del juego.</p> <p>JUEGOS SOCIALES: Es cualquier tipo de juego que implique interacción entre dos o más niños. En consecuencia, el juego de práctica o de simulación es social cuando participa más de un niño.</p>
PROPÓSITO	Evaluar la funcionalidad de los juegos organizados (sociales) durante el recreo mediante una lista de cotejo		
CRITERIOS			
Se involucraron todos los alumnos en las actividades	SI	POCO	NO
Los alumnos se comportan con entusiasmo y energía durante el desarrollo de los juegos	✓		
A los niños de entre 10 y 11 años de edad les llama más la atención este tipo de juegos organizados	✓		
Se presentaron dificultades en la realización de los juegos organizados		✓	
El desempeño docente al presentar los juegos fue el adecuado	✓		
Mediante los juegos sociales se favorece la apropiación de experiencias motrices y de la competencia motriz.	✓		

Anexo 5. Lista de cotejo para juegos organizados

LISTA DE COTEJO					
NIVEL	Primaria				
PROPUESTA	Juegos alternativos				
GRADO	5°	NO. DE ALUMNOS	30		
APRENDIZAJES ESPERADOS	<ul style="list-style-type: none"> Incentivar y desarrollar la creatividad de los alumnos al participar en nuevas actividades alternativas. Reorientar a la participación de los niños en base a un carácter más cooperativo que competitivo. Debemos ayudarnos para mejorar, pues ninguno, en principio, sabemos jugar al nuevo juego o deporte. 	CONTENIDOS	JUEGOS ALTERNATIVOS: Es aquel que se diferencia del deporte tradicional y convencional, bien porque utiliza material que no se halla sujeto a los círculos tradicionales de fabricación para el campo de las actividades físicas deportivas o recreativas, o bien porque en el caso de que si lo estuviera recibe un uso distinto al que tenía cuando se diseñó. En el ámbito de la Educación Física, la corriente asociada al deporte alternativo pretende distintos objetivos		
PROPÓSITO	Evaluar la funcionalidad de los juegos alternativos durante el recreo mediante una lista de cotejo				
CRITERIOS			SI	POCO	NO
Se propicia la participación voluntaria de los alumnos			<input checked="" type="checkbox"/>		
Los materiales y espacios son adecuados para el desarrollo de las actividades			<input checked="" type="checkbox"/>		
Los juegos propuestos son adecuados para su aplicación en el recreo o durante el tiempo libre del alumno			<input checked="" type="checkbox"/>		
Las actividades propuestas participan en la edificación de la competencia motriz del alumno			<input checked="" type="checkbox"/>		
Se fomenta la participación de otros maestros				<input checked="" type="checkbox"/>	
Los juegos generan un ambiente de diversión			<input checked="" type="checkbox"/>		
Los juegos propuestos apoyan a las actitudes y valores de los alumnos			<input checked="" type="checkbox"/>		
Los juegos alternativos generan experiencias motoras positivas a los alumnos			<input checked="" type="checkbox"/>		
Los juegos organizados son adecuados para los alumnos de quinto año de primaria			<input checked="" type="checkbox"/>		

Anexo 6. Lista de cotejo para juegos alternativos

LISTA DE COTEJO					
NIVEL	Primaria				
PROPUESTA	Juegos tradicionales				
GRADO	5°	NO. DE ALUMNOS	40 - 50		
APRENDIZAJES ESPERADOS	<ul style="list-style-type: none"> Posibilitar el desarrollo de las habilidades motrices básicas, genéricas y específicas, así como la mejora de su competencia motriz. Lograr que sea una alternativa para la ocupación del tiempo libre durante el recreo como un elemento de integración social. Estimular la imaginación y la creatividad, así como actitudes en torno a la cooperación, el compañerismo, el afán de superación y el respeto por los juegos de antes. 	CONTENIDOS	JUEGOS TRADICIONALES: Juegos tradicionales son los juegos infantiles clásicos o tradicionales, que se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza (arena, piedrecitas, ciertos huesos como las tabas, hojas, flores, ramas, etc.) o entre objetos caseros (cuerdas, papeles, tablas, telas, hilos, botones, dedales, instrumentos reciclados procedentes de la cocina o de algún taller, especialmente de la costura).		
PROPÓSITO	Evaluar la funcionalidad de los juegos tradicionales durante el recreo mediante una lista de cotejo				
CRITERIOS			SI	POCO	NO
Los alumnos se muestran participativos, creativos e innovadores mediante la aplicación de los juegos tradicionales durante el recreo			<input checked="" type="checkbox"/>		
Los juegos tradicionales son de interés para los alumnos de entre 10 y 11 años			<input checked="" type="checkbox"/>		
Los juegos tradicionales posibilitan la estimulación de las habilidades motrices y de las capacidades de los alumnos			<input checked="" type="checkbox"/>		
Surgieron problemáticas durante el desarrollo de los juegos tradicionales					<input checked="" type="checkbox"/>
Los juegos tradicionales lograron ser una alternativa para el buen uso del tiempo libre de los niños			<input checked="" type="checkbox"/>		
Los juegos tradicionales tiene beneficios en la parte competente motriz del alumno			<input checked="" type="checkbox"/>		

Anexo 7. Lista de cotejo para juegos tradicionales

5º

¡JUGUEMOS EN EL RECREO!

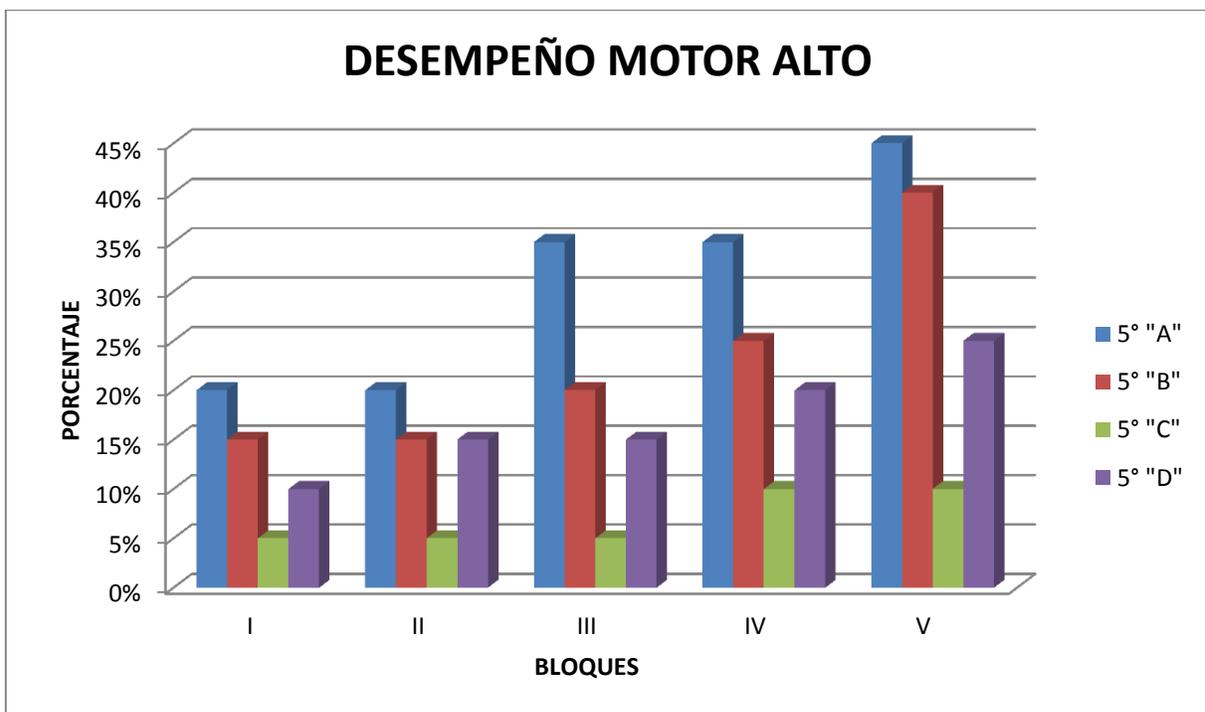
ATENCIÓN!...
SI ERES ALUMNO DE 5º GRADO...

VEN Y PARTICIPA EN LAS ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN EN EL RECREO, TE INVITAMOS A PASAR UN MOMENTO DE ENTRETENIMIENTO

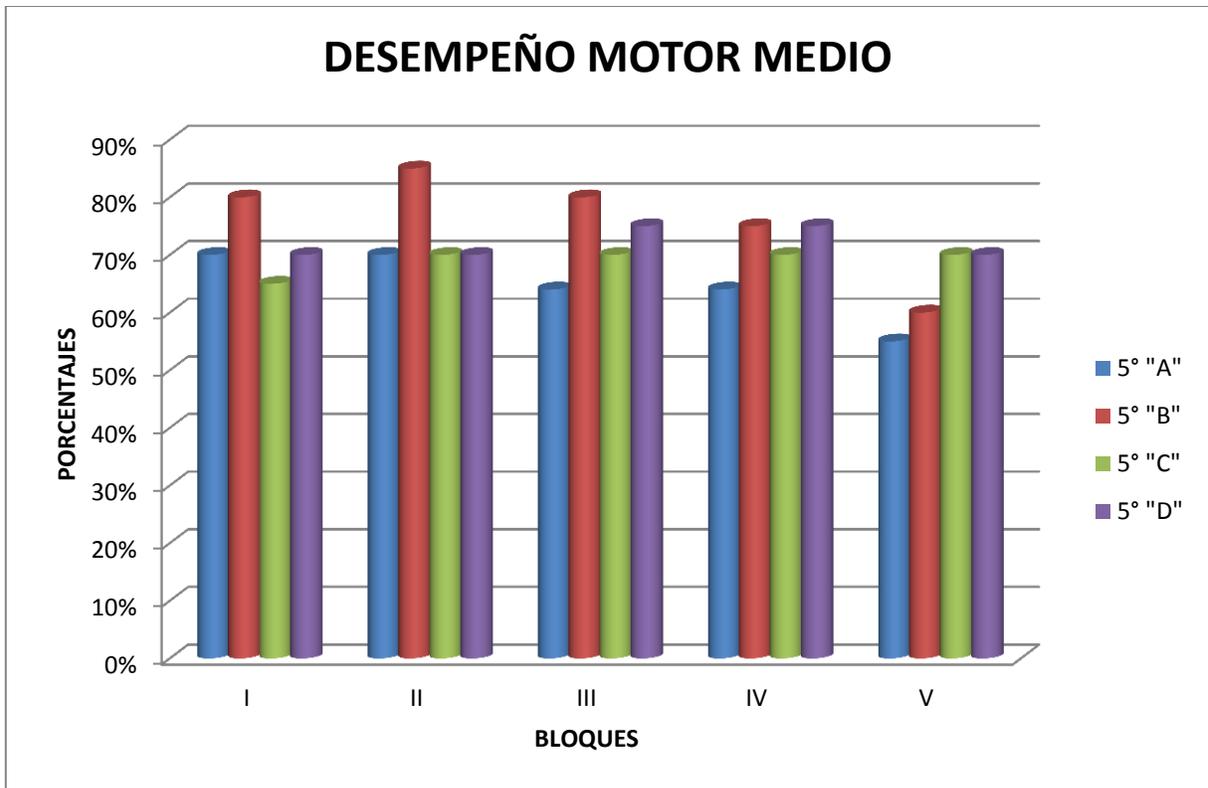
De lunes a viernes a partir del 15 de Febrero en el patio cívico escolar.

¡NO TE LO PIERDAS, ASISTE Y DIVIERTETE EN TU RECREO!
RECUERDA QUE HAY CUPO LIMITADO
LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA INVITAN...

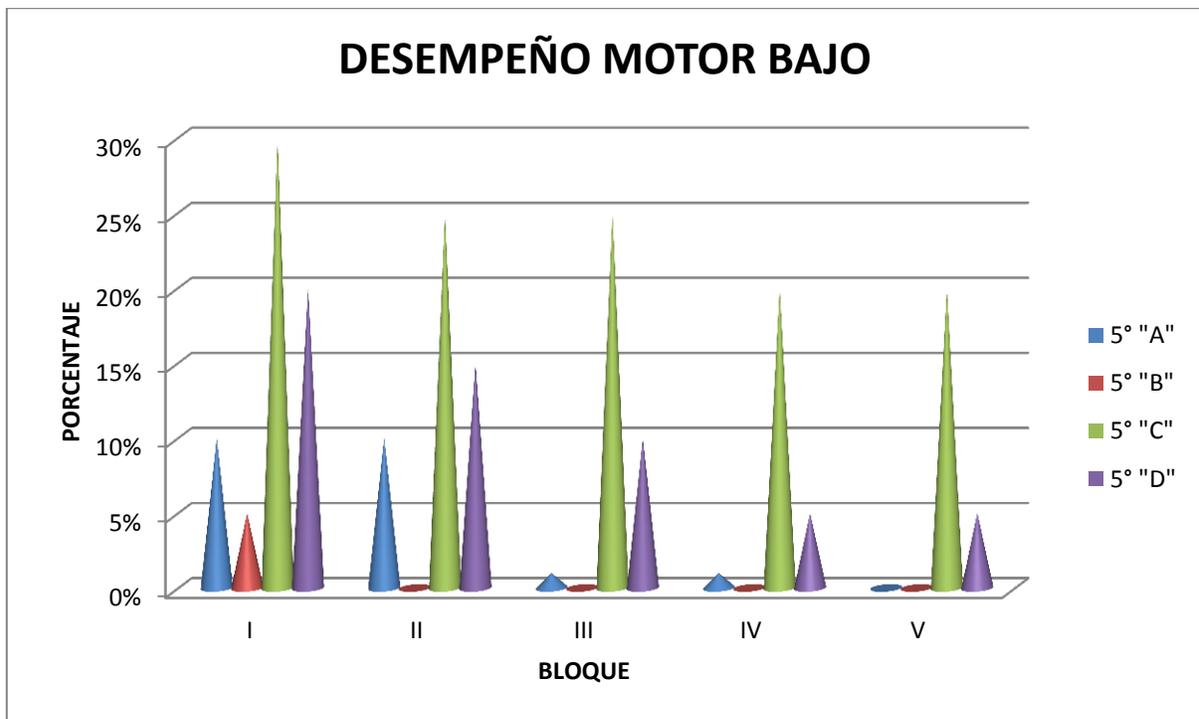
Anexo 8. Invitación para participar en el recreo



Anexo 9. Resultados de la primera rúbrica



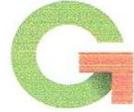
Anexo 10. Resultados de la segunda rúbrica



Anexo 11. Resultados de la tercera rúbrica



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA
enGRANDE

“2016. Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

ELABORÓ:

ANDREA URBINA GARCÍA

ASESOR

L.E.D. PASCUAL LARA TOLENTINO

SECCIÓN DE EXÁMENES PROFESIONALES:

PROFR. FELIPE VENCES BERNAL

“2016. Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“GENERAL IGNACIO M. BETETA”**

ASUNTO: Se informa sobre la
dictaminación del Documento
Recepcional.

Toluca, Méx., a 4 de julio del 2016.

PROFR. FELIPE VENCES BERNAL
RESPONSABLE DE LA SECCIÓN DE EXÁMENES PROFESIONALES
P R E S E N T E.

Los que suscriben: L.E.D. PASCUAL LARA TOLENTINO y L.E.F. JOSAFAT VARGAS ALONSO, revisores del documento recepcional, tienen a bien informarle que el ensayo titulado:

LA IMPLEMENTACIÓN DE JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA ENRIQUECER EXPERIENCIAS MOTRICES DURANTE EL RECREO, UNA PROPUESTA DIDÁCTICA CON LOS ALUMNOS DE 5° GRADO EN LA ESCUELA PRIMARIA “CARMEN SERDÁN”, realizado por el (la) pasante: **ANDREA URBINA GARCÍA** de la licenciatura en: EDUCACIÓN FÍSICA, del cual se nos nombró revisores, fue sometido a una revisión sistemática y corregido de conformidad a las observaciones y sugerencias realizadas, culminándose de acuerdo a la normatividad vigente señalada en la Gaceta de Gobierno.

Adjunto al presente, se remite a usted el Documento Recepcional para el siguiente procedimiento del proceso de titulación.

ATENTAMENTE

ASESOR

L.E.D. PASCUAL LARA TOLENTINO

REVISOR

L.E.F. JOSAFAT VARGAS ALONSO



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
"GENERAL IGNACIO M. BETETA"**

ASUNTO: Se autoriza impresión del Documento Recepcional

Toluca, Méx., a 5 de Julio de 2016

C. ANDREA URBINA GARCÍA

PRESENTE

La Sección de Exámenes Profesionales, por este conducto tiene a bien autorizarle la impresión de su Documento Recepcional, debido a que ha cumplido usted con los requisitos tanto de tipo académico como administrativo que señala el Reglamento vigente de las Escuelas Normales del Estado de México.

Por tal motivo, se le informa que tiene hasta el día 11 del presente mes para hacer la entrega oportuna de 5 ejemplares impresos y un CD a la Sección de Exámenes Profesionales, así como realizar el pago correspondiente para el examen profesional.

En espera de que su próximo Examen Profesional sea todo un éxito, se le solicita realizar los preparativos necesarios, se despide de usted:

ATENTAMENTE

PROFR. FELIPE VENCES BERNAL
RESPONSABLE DE EXÁMENES PROFESIONALES



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



“2016. Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“GENERAL IGNACIO M. BETETA”**

ASUNTO: RESPONSIVA

Toluca, Méx., a 5 de Julio de 2016.

PROFRA. EULOGIA LUCILA GONZÁLEZ GONZÁLEZ
DIRECTORA DE LA ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRESENTE.

El (la) que suscribe: ANDREA URBINA GARCÍA asume de manera total la responsabilidad de haber estructurado y elaborado, conforme a la normatividad vigente y bajo la dirección del Asesor Académico, el Ensayo titulado: LA IMPLEMENTACIÓN DE JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA ENRIQUECER EXPERIENCIAS MOTRICES DURANTE EL RECREO, UNA PROPUESTA DIDÁCTICA CON LOS ALUMNOS DE 5° GRADO EN LA ESCUELA PRIMARIA “CARMEN SERDÁN”; así como de haber realizado las correcciones de acuerdo a las observaciones de especialistas del área para finalmente argumentarlo ante el Honorable Cuerpo de Sinodales a través de un diálogo que demuestre mis saberes durante el desarrollo del protocolo de examen profesional.

Agradece el interés y apoyo recibido durante el proceso de titulación.

ATENTAMENTE

ANDREA URBINA GARCÍA
Pasante de la licenciatura en Educación Física