



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Promoción de la actividad física en el recreo escolar en Educación Infantil

Alumno/a: Cristóbal Blanca Bayo

Tutor/a: D. Daniel Mayorga Vega

Dpto.: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y
Corporal.

Julio, 2020

Índice

1. RESUMEN.....	1
1.1 Abstract	1
2. MARCO TEÓRICO.....	2
2.1. Actividad física	2
2.1.1. Concepto de actividad física	2
2.1.2. Beneficios de la práctica de la actividad física	5
2.1.3. Recomendaciones de la actividad física.....	5
2.1.4. Situación actual	6
2.2. Promoción de la actividad física durante el recreo escolar	10
2.2.1. Inclusión de juegos populares y tradicionales.....	11
2.2.2. Introducción de materiales didácticos	12
2.2.3. El docente debe intervenir.....	13
2.2.4. Incluir marcas en el patio	13
2.2.5. Promover los descansos para la realización de ejercicios	14
2.2.6. Promover la actividad física dentro del aula	14
2.2.7. Favorecer la relación entre familia y escuela	15
2.2.8. Propuesta adecuada de los ejercicios de calentamiento	15
2.2.9. La utilización de música durante las actividades	15
2.2.10. Trabajar por objetivos a corto-medio plazo	16
2.2.11. Integrar, no eliminar.....	16
2.2.12. Modelos deportivos globales, frente a los analíticos.....	16
2.2.13. Variar y adaptar en favor de una mayor actividad física aeróbica	17
2.2.14. Interacción social.....	17
3. PROYECTO EDUCATIVO	18
3.1 Justificación.....	18
3.2 Contextualización del alumnado	19
3.3 Objetivos	21
3.3.1. Objetivos de etapa	21
3.3.2. Objetivos de área	21
3.3.3. Objetivos didácticos	22
3.4 Contenidos.....	23
3.5 Metodología	24
3.6 Cronograma.....	24

3.7 Desarrollo de las actividades	25
3.8 Evaluación	26
4. CONCLUSIONES	29
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30
6. ANEXOS	34
Anexo I.....	34
Anexo II.....	36
Anexo III	39
Anexo IV	41
Anexo V	44
Anexo VI.....	46
Anexo VII.....	49
Anexo VII.....	51
Anexo IX	55
Anexo X	57
Anexo XI.....	59

1. RESUMEN

Actualmente, en la sociedad, una de las problemáticas que se deben de combatir es la inactividad física que los alumnos tienden a presentar. Por ello, debemos eliminar desde la etapa de Educación Infantil, los hábitos de vida perjudiciales. Por consiguiente, la presente propuesta didáctica tiene como principal objetivo promocionar los niveles de actividad física en la etapa de Educación Infantil a través de un uso adecuado del recreo mediante juegos populares donde trabajaremos las principales capacidades básicas.

Palabras clave: Fomentar, hábitos saludables, físicamente activos, juegos populares, capacidades básicas.

1.1.Abstract

Currently, in society, one of the problems that must be combated is the physical inactivity that students tend to present. For this reason, from the Infant Education stage, the harmful habits of life should be eliminated. Therefore, the present didactic proposal has the main objective of promoting the physical activity levels in the Infant Education stage through an adequate use of recreation by means of popular games where students would work their physical fitness.

Key words: Encourage, healthy habits, physically active, popular games, physical fitness.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Actividad física

2.1.1. Concepto de actividad física

Habitualmente, se suele confundir los términos actividad física (AF) y ejercicio, ya que suelen enlazarlos dando a entender que ambos términos significan lo mismo y eso no es correcto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) define el concepto de AF como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que, a su vez, dicho movimiento provoque un gasto de energía” (p.1). Esto incluye las actividades realizadas al jugar, trabajar o viajar entre otras. Mientras que cuando hablamos de ejercicio físico nos referimos a un subtipo de la AF. Caspersen, Powell y Christenson (1985) afirman que el ejercicio físico es “la AF que es planificada, estructurada, repetitiva e intencional en el sentido de que la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física es un objetivo” (p.126).



Figura 1. Diferenciación de actividad física y ejercicio físico.

Cuando hablamos de AF se deben destacar el movimiento y el consumo energético. Según la Real Academia Española (2019) el movimiento se define como “estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o de posición” (p.1). Este movimiento a su vez, genera un gasto energético. Dicho gasto se mide en *metabolic equivalent of task* (MET), el cual se refiere a la energía consumida mientras el individuo se mantiene sentado en estado de reposo y el valor MET que se obtiene al realizar una actividad, se tasa en relación al reposo. Por tanto, gracias a esta medición, la AF se clasifica en cuatro tipos, dependiendo de la cantidad de MET que necesitemos:

- Comportamiento sedentario: Cuando se habla del comportamiento sedentario, Solís-Urra (2016) lo define como actividades cuyo gasto energético es inferior a 1,5 MET. Ver la televisión o estar tumbado en la cama, son algunos ejemplos de este tipo de actividad.
- Actividad física ligera: Según Moreiras, Carbajal, Cabrera y Cuadrado (2013), se refieren a las actividades que realizamos en reposo la mayor parte del tiempo, las cuales no superan los 3 MET. Algunos ejemplos de estas actividades pueden ser actividades que se pueden realizar sentados como es comer o estudiar.
- Actividad física moderada: Hablamos de ella cuando se necesita un esfuerzo moderado, incrementando así de forma visible el ritmo cardiaco y se encuentra aproximadamente entre los 3-6 MET. Algunos ejemplos de actividad física moderada pueden ser bailar, pasear o pintar entre muchas otras (OMS, 2015). No obstante, estos parámetros son discutidos por algunos autores. Según Ridley, Ainsworth y Olds (2008) afirman que la AF se considera moderada cuando supera los 4 MET.
- Actividad física vigorosa: Para este tipo de actividad se necesita una mayor cantidad de esfuerzo, generando así un mayor incremento de la frecuencia cardíaca y una respiración más rápida, ya que se superarán los 6 MET. Algunos ejemplos de actividad física vigorosa pueden ser footing, aeróbic o juegos deportivos como el baloncesto entre otros (OMS, 2015).

Antes de nada, se debe diferenciar los términos de inactividad física y conducta sedentaria. Montero, Morales, Campillo, Farías, Álvarez y Rodríguez (2015) afirman que cuando se habla de inactividad física, se refiere a todos los niños que no han superado los niveles mínimos de recomendaciones físicas diarias establecidas por la OMS. Mientras que cuando se habla de conducta sedentaria, los niños pueden haber superado los niveles mínimos diarios de AF recomendados pero, la mayoría de horas durante el día, presentan un comportamiento en el cual, carecen de movimiento, realizando actividades con bajos niveles de MET.

Inactividad física

- Incumplimiento de las recomendaciones mínimas diarias.

Conducta sedentaria

- Comportamiento sedentario en la mayor parte del día, sin contar las horas de sueño, aunque se superen las recomendaciones mínimas diarias.

Figura 2. Diferenciación de inactividad física y conducta sedentaria.

No cabe duda, de la gran importancia que presenta la AF para nuestra salud, pero, actualmente, las nuevas tecnologías están generando una conducta sedentaria en la población, en especial, los niños y niñas, ya que se está produciendo un descenso significativo de la realización de dicha AF. Healy y Owen (2010) afirman que para producirse una conducta sedentaria el niño debe generar muy poco gasto de energía, entre 1-1'5 MET. Dicha conducta, se da en situaciones en las que el niño no está de pie, como puede ser, ver la televisión o estar sentado delante de un ordenador.

Sin embargo, este hábito puede eliminarse con la ayuda del juego. El juego se define como una actividad que se lleva a cabo con el fin de disfrutar y a la vez aprender alguna serie de conocimientos o mejorar capacidades. Dentro del juego se puede encontrar el juego motor, el cual según Mayorga-Vega y Torres-Luque (2019) definen como AF lúdica. El juego motor constituye un elemento pedagógico de los más importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Extremera y Montero, 2016). A diferencia del deporte, el cual según la Real Académica Española (2019) define como “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas” (p.1). Es decir, el deporte se caracteriza principalmente por tener una finalidad competitiva, debido a que se suele seguir una serie de reglas, mientras que el juego su principal objetivo es el entretenimiento.

El juego motor ayuda a facilitar y mejorar las relaciones entre los alumnos, ya que se aprende a tolerar y respetar a los demás compañeros y cumplir las normas establecidas en el juego, logrando así que esta dinámica se pueda llevar a la misma clase o incluso a la sociedad,

impulsando niños responsables. Asimismo, favorece una mayor comprensión y fomenta la creatividad de los niños. Además, contribuye a un aprendizaje significativo, debido a que el alumno interviene activamente.

2.1.2. Beneficios de la práctica de la actividad física

La práctica de AF en edades tempranas, es beneficiosa para la salud, ya que Tremblay et al. (2017) afirman que un aumento de la AF en estas edades, favorece el desarrollo motor, la adiposidad, el desarrollo cognitivo, la salud psicosocial y un mejoramiento del estado físico. Por todas estas razones, se debe incitar a los niños a que realicen AF a diario, ya que así ayudaremos a disminuir los resultados que hoy en día existen. Según la OMS (2020), en 2016 había más de 41 millones de niños menores de 5 años que presentaban sobrepeso u obesidad, y respecto a los niños y adolescentes de entre 5 y 19 años, eran más de 340 millones los que presentaban dichos síntomas. De ahí la importancia de la práctica de una AF adecuada, para que desde pequeños comience a descender estas cifras tan alarmantes.

2.1.3. Recomendaciones de actividad física

La OMS (2010) recomienda la práctica diaria de AF durante al menos 60 minutos diarios, fraccionando en diferentes sesiones de tiempo, para los niños de 5 años. La práctica de AF superior a los 60 minutos, generará beneficios adicionales para la salud. Además, el aumento de la AF está ligada a una mejora de la forma física, salud psicosocial, desarrollo cognitivo, adiposidad y desarrollo motor, pero para que esto ocurra se deben incorporar ejercicios aeróbicos como es el baile, andar, saltos aeróbicos, etc.

Estos ejercicios presentan la finalidad de perfeccionar las funciones cardiorrespiratorias y a su vez disminuir el riesgo de enfermedades. Además, es recomendable la integración de ejercicios vigorosos como son los juegos de saltar a la comba, jugar al baloncesto o saltar entre aros, por ejemplo. Debido a que son actividades relacionadas con la resistencia, cuya finalidad será aumentar la fuerza muscular. Estos ejercicios se recomiendan con una frecuencia de al menos 3 veces por semana, ya que de esta manera se reducirán las posibilidades de sufrir alguna enfermedad relacionada con la inactividad física. Como se ha mencionado anteriormente, la práctica de AF está relacionada con la mejora de las funciones cardiorrespiratorias. Esta práctica en Educación Infantil se basa fundamentalmente en actividades recreativas, juegos, desplazamientos y deportes como pueden ser el voleibol, fútbol o squash.

2.1.4. Situación actual

Actualmente, según la Encuesta Nacional de Salud de España 2017 (ENSE 2017), elaborada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social con la contribución del Instituto Nacional de Estadística, declara los siguientes resultados (Tabla 1).

Tabla 1

Nivel de actividad física según el género.

	Nivel alto	Nivel moderado	Nivel bajo
Niños	30,29%	36,30%	33,51%
Niñas	18,41%	44,55%	37,04%
Total	24,33%	40,39%	35,28%

Adaptado de ENSE (2017)

Se observa que más de un tercio de la población, realiza un nivel de AF bajo, esto puede conllevar un incremento en el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La OMS (2009) afirma que “al menos un 60% de la población mundial no realiza la AF necesaria para obtener beneficios para la salud” (p.1). Esto se debe fundamentalmente a que las personas no realizan AF durante su tiempo de ocio. Estas, tienden a adoptar una conducta sedentaria en su tiempo libre, por consecuencia de los avances en las nuevas tecnologías. Según ENSE (2017), elaborada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social con la contribución del Instituto Nacional de Estadística, declara los siguientes resultados (Tabla 2).

Tabla 2

Tiempo libre diario frente a una pantalla.

	De lunes a viernes			En fin de semana		
	Nada o casi nada	Menos de una hora	Una hora o más	Nada o casi nada	Menos de una hora	Una hora o más
Niños	4,79%	17,97%	77,25%	3,05%	8,45%	88,50%
Niñas	5,39%	19,80%	74,82%	5,24%	8,06%	86,70%
Total	5,08%	18,85%	76,07%	4,11%	8,26%	87,63%

Adaptado de ENSE (2017)

Se puede apreciar que el 76,07% de niños y niñas de entre 5 a 9 años de edad, se pasan una hora diaria o más, delante de una pantalla en su tiempo libre entre semana. Además, en los fines de semana, estos resultados aumentan hasta un 87,63%. Debido a estos nuevos

avances, se está evolucionando hacia una sociedad sedentaria, incrementando el riesgo de las posibles enfermedades a causa de la falta de AF. Según ENSE (2017), elaborada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social con la contribución del Instituto Nacional de Estadística, declara los siguientes resultados (Tabla 3).

Tabla 3

Sedentarismo en tiempo de ocio.

	Sí	No
Niños	23,59%	76,41%
Niñas	28,74%	71,26%
Total	26,08%	73,92%

Adaptado de ENSE (2017)

Como se puede valorar, el 26,08% de niños y niñas comprendidos de entre 0 a 14 años, mantienen una actitud sedentaria durante su tiempo de ocio, lo que puede suponer un problema para su salud. Esta situación, produce una disminución significativa en los niveles de AF de los discentes. Esto conlleva un aumento de la actitud sedentaria, aumentando el número de casos de sobrepeso y obesidad en niños y niñas. Actualmente, según el Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015 (Aladino 2015), elaborado por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, declara los siguientes resultados (Figura 3).

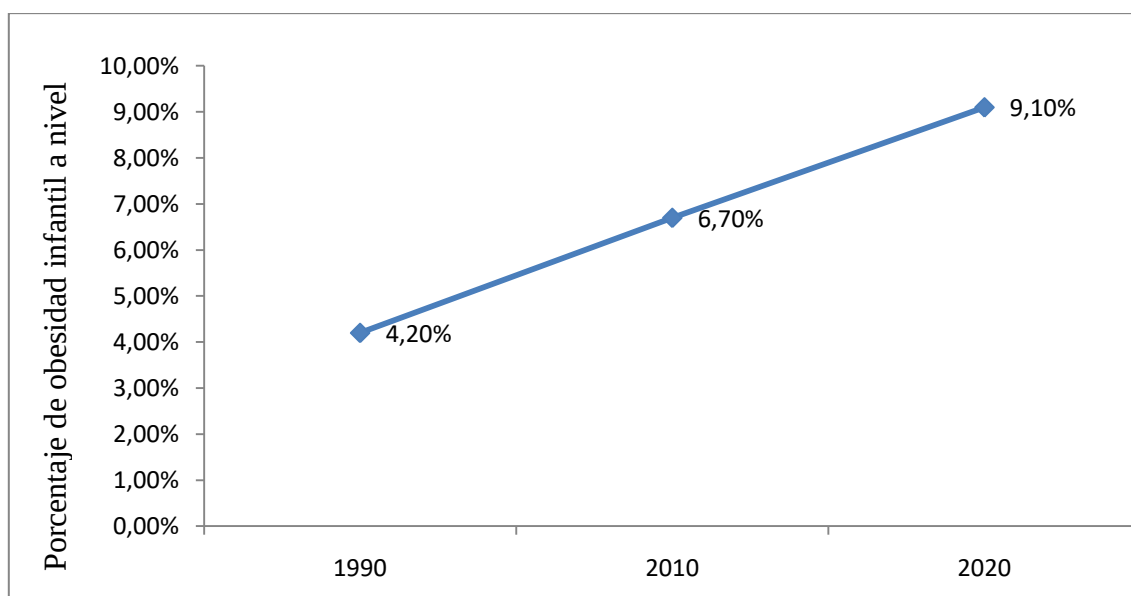


Figura 3. Porcentaje de obesidad infantil a nivel mundial.

Actualmente, se está produciendo un aumento en los niveles de obesidad infantil, esto conlleva un mayor riesgo respecto a posibles enfermedades relacionadas con la falta de AF como son la diabetes tipo 2, síndrome metabólico o trastornos de sueño entre otras. Se puede apreciar un incremento de la obesidad infantil en niños de 0 a 5 años. Según refleja este estudio, en 1990, el 4,2% de la población infantil presentaban signos de obesidad. Estos resultados se incrementaron hasta llegar a un 6,7% de la población mundial en 2010. Se estima que para 2020, las cifras continúen elevando, hasta llegar a un mínimo del 9,1% de la población mundial infantil. Otra situación alarmante que cabe destacar, es el aumento progresivo de los niveles de obesidad y sobrepeso en niños y niñas de entre 6 a 9 años de edad. El estudio Aladino (2015) elaborado por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, declara los siguientes resultados (Figura 4).

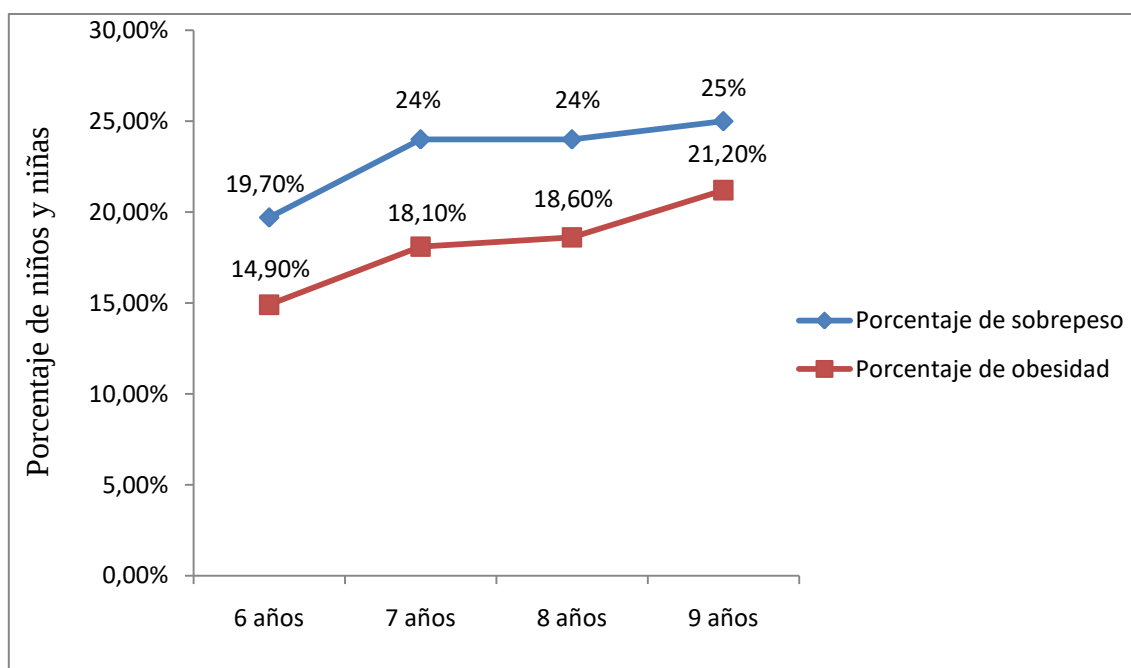


Figura 4. Niveles de obesidad y sobrepeso en función de la edad.

Como podemos apreciar, los niveles de obesidad y sobrepeso aumentan en función de la edad. Esta situación obliga a buscar una solución cuya finalidad sea la disminución de dicha circunstancia. Para ello se debe de trabajar desde infantil, logrando así concienciar y fomentar a los alumnos sobre una actividad física adecuada.

Existen diversos estudios en los que se recogen los niveles de AF obtenidos por los alumnos durante el período de recreo. Viciano, Mayorga-Vega y Martínez-Baena (2016)

afirman que los alumnos pueden llegar a obtener durante el recreo, el 33% de las recomendaciones diarias de actividad física moderada-vigorosa. Según Stratton y Mullan (2005) confirman que el recreo puede llegar a aportar hasta el 50% de la AF diaria recomendada los alumnos. Por esto, la importancia de aprovechar correctamente el período de recreo.

Según el estudio realizado por Torres-Luque, Beltrán, Calahorro, López-Fernández y Nikolaidis (2016), se puede apreciar que el lugar donde menos AF practican los alumnos es en el horario escolar. Por eso, se debe de cambiar esta situación, fomentando una participación más dinámica del alumnado. Dentro del horario escolar, se encuentra el recreo, el cual puede ser de gran utilidad para cambiar la situación actual de los alumnos respecto a la AF realizada dentro del horario escolar. Para poder modificar esto, se deben buscar juegos que motiven a los alumnos, con el fin de generar curiosidad y poder captar su atención. Logrando así, la participación voluntaria de los discentes y mantenerlos activos de cara a la finalidad del juego y el cumplimiento de las normas.

Verstraete, Cardon, De Clercq y De Bourdeaudhuij (2006) alude a un estudio realizado, dicho estudio consiste en comprobar los niveles de AF de los alumnos. Estos niveles se han medido previamente a la realización del estudio y posteriormente, una vez realizado. Verstraete et al. (2006) recomiendan que, para mejorar estos niveles, los profesores tienen que poner al alcance de los alumnos, materiales didácticos, como puede ser una cuerda, una pelota o una tiza por ejemplo. Además, los profesores se deben comprometer a ejercer la función de árbitros, con el fin de comprobar que todos los discentes respetan las normas. Por último, cabe destacar que el profesorado será el encargado de dictaminar cuando se realizan los cambios de actividades, debido a que los alumnos suelen disipar su atención si se les tiene mucho tiempo realizando la misma actividad mucho tiempo.

Respecto a los niveles de AF dentro del horario escolar, Torres-Luque, Beltrán, Calahorro, López-Fernández y Nikolaidis (2016) afirman que, durante el horario escolar, los niños mantienen una conducta mayormente sedentaria. Según sostienen Torres-Luque et al. (2016), los alumnos tienden a ser más activos durante las horas extraescolares, almacenando entre el 55 y 70% del total de la AF diaria. Mientras que, en el horario escolar, más concretamente en el momento del recreo y las clases de Educación Física, únicamente implican entre el 11 y 18% del total de la AF diaria. Se puede apreciar que el horario escolar, es el período donde menos AF practican los niños. Además, según el estudio realizado por Escalante, Backx, Saavedra, García-Hermoso y Domínguez (2011), donde se recogen datos

relacionados con la AF en el recreo, se ofrecen datos como un mayor porcentaje de realización de AF, por parte de los niños, frente a las niñas. No obstante, los porcentajes son realmente bajos.

2.2. Promoción de la actividad física durante el recreo escolar

Como hemos podido observar en los puntos anteriores, los datos de la AF en niños y niñas no son favorables, más aún, apreciando las consecuencias que este bajo nivel de AF puede tener.

Desde los colegios se tiene un lugar privilegiado para ayudar y concienciar a los alumnos y alumnas de la importancia de la realización de AF, para obtener una salud óptima, acorde a los niveles establecidos por la OMS. Para ello, se deben de realizar una serie de estrategias.

Una de las estrategias más importantes a considerar, es la introducción de juegos durante el período del recreo. Así lo avalan Chin y Ludwig (2014) en su estudio realizado en Nueva York. En él se afirma un incremento de la AF gracias a la incorporación de juegos inclusivos y acordes a su edad, durante el recreo. Además, para afianzar esta situación, es importante la figura del docente, el cual actuará como supervisor, comprobando que los alumnos y alumnas realizan el juego correctamente y sirviendo como guía ante las posibles adversidades. También cabe destacar, el estudio realizado por Ridgers, Stratton y Fairclough (2006), el cual afirma, que el juego propone a los alumnos la ocasión de permanecer físicamente activos a lo largo del día escolar, favoreciendo así, el cumplimiento de las recomendaciones ínfimas diarias de AF. Potenciando los juegos, se puede conseguir una tercera parte de los niveles diarios de AF moderada-vigorosa, aunque para que esto sea posible, se deben de realizar una serie de estrategias para sacar el máximo potencial.

Dentro del horario escolar, se pueden distinguir dos momentos principales de AF dentro del horario escolar. Estos momentos son los recreos y las clases de Educación Física. En las clases de Educación Física, además de practicar AF, el profesor debe también impartir una serie de contenidos teóricos. Mientras que el recreo es un tiempo libre, el cual se utiliza para uso y disfrute de los alumnos. Por eso, debemos de aprovecharlo, generando interés en los niños para que realicen AF. Según Gómez (1995; citado por Pérez y Collazos, 2007) el recreo se define como “lapso de tiempo en el cual los escolares realizan espontáneamente actividades recreativas por gusto y voluntad propias y que merecen una esmerada atención por parte de los maestros de la institución” (p.9).

En la mayoría de colegios, según García (2018) nos encontramos ante un tipo de recreo libre, en el cual el alumnado es libre de elegir las actividades que desean realizar

durante el período del recreo. Este tipo de recreo presenta el inconveniente de que los alumnos no suelen elegir juegos en los cuales permanezcan activos físicamente. Por tanto, el tipo de recreo más adecuado para incrementar los niveles de AF, es el recreo dirigido. Este consiste en la introducción de juegos lúdicos y participativos. El docente será el encargado de seleccionar los juegos, distribuir a los alumnos de forma heterogénea y delimitar el espacio.

Un preciso aprovechamiento del recreo, favorecerá al alumno en otras facetas como pueden ser la integración del alumnado o la cooperación entre compañeros, evitando así el riesgo de exclusión. Además, inculcarle actividades atractivas para los alumnos, conseguirá un cambio respecto a su tiempo de ocio fuera del horario escolar, ya que dejarán a un lado las pantallas de televisores y teléfonos móviles, para divertirse poniendo en práctica las actividades que el docente propone en los recreos. Para que se genere un incremento de la AF dentro del recreo escolar, se deben de llevar a cabo las siguientes estrategias:

2.2.1. Inclusión de juegos populares y tradicionales

Los alumnos conseguirán un incremento en los niveles de AF a través de los juegos. El docente será el encargado de seleccionar los juegos que se trabajarán. Estos juegos serán tradicionales o populares. Los juegos tradicionales son juegos antiguos, que perduran con el paso del tiempo, debido a que se han ido transmitiendo de generación en generación. Estos juegos pertenecen al patrimonio cultural. A diferencia de los juegos tradicionales, los juegos populares según González (2002) se caracterizan por aparecer de forma espontánea en el contexto cultural de un municipio. Es la solución a una necesidad que el individuo presenta desde pequeño, y a su vez, mejora de manera espontánea la relación con su entorno humano y físico.

Los juegos se caracterizan por la atracción que generan a los alumnos, por lo tanto, si se quiere cambiar una conducta, es la mejor manera de realizarlo. Además, la inclusión de juegos en el recreo supone una gran cantidad de beneficios, ya sean teóricos o sociales, debido a que con la ayuda de los juegos, los alumnos mejorarán sus habilidades sociales. Cabe destacar que esta situación favorece a que los niños y niñas se expresen mejor y desarrollen la imaginación. La inclusión de los juegos populares evita la posibilidad de que haya alumnos que se encuentren discriminados o apartados del grupo, ya que la aparición de los juegos conlleva a la equiparación del alumnado. Además, se reduce el número de conflictos entre

alumnos. Según Laserna (2016) se encuentran numerosos beneficios derivados de estos juegos:

- Ayudan a establecer relaciones sociales entre el alumnado, así como estimular el lenguaje y la comunicación
- Ayudan a desarrollar capacidades como el equilibrio, fuerza, orientación y control muscular
- Transmiten numerosos valores, cultura y tradición
- Contribuyen a desarrollar la imaginación y la creatividad
- Ayudan a comprender que lo importante del juego es la diversión
- En muchos de estos juegos no son necesarios ningún material, por lo que se podrán realizar en cualquier centro.

2.2.2. Introducción de materiales didácticos

Los recursos didácticos son materiales que sirven para fomentar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno. La disposición de materiales didácticos generará en el alumno un interés, gracias a estos recursos, se fomenta un incremento de la AF (Ridgers, Stratton y Fairclough, 2016). Según Baltodano, Silva y Hernández (2014), los recursos didácticos satisfacen diversas finalidades. Estas finalidades son:

- Incitan a los niños y niñas a la realización de tareas.
- Beneficia la comunicación entre los alumnos.
- Son los elementos de unión entre la teoría y la práctica.

La disposición de materiales de las que se dispongan, dependerá del nivel económico de cada centro. Los docentes deben de concienciarse y generar los recursos, involucrando también al alumnado. Dichos recursos se elaborarán con elementos reciclados, fomentando en los alumnos el valor del reciclaje. Además, generar los recursos con elementos reciclados impulsará a que el alumnado elabore y ponga en práctica en sus casas, los recursos enseñados en la escuela.

El docente debe ser consciente de la importancia que tienen los recursos didácticos, por ello, tiene que buscar situaciones o juegos que posibiliten generar condiciones en las estrategias de aprendizaje por parte del alumnado. Según el estudio realizado por Méndez-Giménez, Cecchini y Fernández-Río (2017), el cual consiste en la introducción de materiales

en los recreos, ya sea, gracias a la disposición de recursos del centro o bien, se elaboran a través de elementos reciclados, dando una segunda oportunidad a elementos que aparentemente no tienen otro uso. Este estudio demuestra que los discentes son más activos y participativos en los recreos gracias a la aparición de recursos y materiales, los cuales ellos pueden elaborar y manipular de manera autónoma.



Figura 5. Materiales didácticos.

2.2.3. El docente debe de intervenir

El docente debe de ser el encargado de proponer los juegos que se pondrán en práctica. Además, debe de supervisar a los alumnos mientras que ellos realizan los juegos, ya que debe de ser el mediador y tiene que comprobar que los alumnos cumplen las reglas establecidas. Ridgers, Stratton y Fairclough (2016) confirman que la participación del docente en los juegos genera un incremento de la actividad en los niños durante el período de juego.

2.2.4. Incluir marcas en el patio

Según afirman Ridgers, Stratton y Fairclough (2016), la introducción de marcas en el patio, como por ejemplo puede ser dibujar una rayuela, genera un incremento de la AF en los alumnos. Se ha comprobado que la inclusión de marcas en el recreo escolar genera un incremento de hasta un 45% del tiempo que los discentes realizan AF moderada-vigorosa dentro del recreo escolar. Esta estrategia tiene un gran resultado a corto plazo, debido a que genera mucho interés en los alumnos.



Figura 6. Marcas en el patio del colegio.

2.2.5. Promover los descansos para la realización de ejercicios

Ridgers, Stratton y Fairclough (2016) declaran la utilización de descansos para mejorar la AF del alumnado. Estos descansos consisten en una carrera de obstaculos, la cual presenta ejercicios de actividad moderada a rigurosa. Esta estrategia produce curiosidad en los niños. La puesta en práctica de dicha estrategia, aporta un aumento de los niveles de AF diarios en los alumnos. Además, la actuación de los niños en estos descansos producirá una mejora del esfuerzo físico de cada individuo empleando distintas partes del cuerpo y desarrollar diferentes habilidades físicas.

2.2.6. Promover la actividad física dentro del aula

Cuando las condiciones meteorológicas nos impidan salir al patio a realizar AF, se deben explotar las posibilidades dentro del aula. Se pueden realizar actividades como sesiones de yoga, sesiones de aerobio o sesiones de zumba entre muchas otras. La realización de este tipo de sesiones, genera que los alumnos y alumnas las practiquen también en casa. Así se afirma en un manual de ejercicios para la AF en el aula, creado por Comisión nacional para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y cáncer (2017).



Figura 7. Clase de yoga dentro del aula.

2.2.7. Favorecer la relación entre la escuela y la familia

El docente debe de informar a las familias sobre la propuesta establecida, con el fin de concienciar a los padres y madres sobre la situación. Además, esto generará una compenetración con las familias, debido a que se incitará al alumno a trabajar en casa las actividades realizadas en la escuela. Los padres serán partícipes en algunas actividades que se programarán en el colegio. Sánchez (2008) afirma: “Las escuelas eficaces cuentan con familias que las apoyan y además los beneficios que se obtienen de esta relación de apoyo y colaboración repercuten en todo el conjunto de la comunidad educativa” (p.90). De esta forma, con las familias apoyando el aumento de AF, será más fácil que el alumnado adquiera el hábito saludable de la realización de AF como actividad habitual.

2.2.8. Propuesta adecuada de los ejercicios de calentamiento

Según el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS) (2020), será importante programar en cada sesión ejercicios de calentamientos adecuados, diferentes y motivantes evitando la repetición de las mismas actividades o juegos durante todo el curso.

2.2.9. La utilización de música durante las actividades

El MSCBS (2020), recomienda utilizar música constituye un potente estímulo dinamizador. Siempre que sea posible y esté en consonancia con la planificación, utilizaremos música durante las actividades. Se escogerán fundamentalmente ritmos ágiles que inviten al movimiento. Al inicio de la clase, mientras van llegando los alumnos, puede ponerse una melodía de fondo, para ir animando a la clase.

2.2.10. Trabajar por objetivos a corto-medio plazo

Podemos utilizar instrumentos sencillos y económicos como los podómetros para que cada grupo consiga un número determinado de pasos al finalizar cada mes. Cada día un miembro de un equipo puede llevar un podómetro. En este caso, no nos interesa tanto la exactitud del instrumento, sino su acción motivadora. Siempre que trabajemos con objetivos de este tipo, el proceso y el resultado han de ser visibles para todos. En el primer ejemplo, colocaremos en el tablón del gimnasio un gráfico con los pasos dados cada mes o cada dos semanas (MSCBS, 2020).



Figura 8. Podómetro.

2.2.11. Integrar, no eliminar

El MSCBS (2020) aconseja evitar o adaptar los juegos en los que exista la posibilidad de eliminar participantes. Los «eliminados» han de tener siempre un segundo papel en el juego, o una alternativa para seguir jugando.

2.2.12. Modelos deportivos globales, frente a los analíticos

Los modelos analíticos pasan por el correcto aprendizaje técnico (botar bien el balón), que normalmente no implican todo el movimiento real de un deporte. Especialmente en la iniciación deportiva, intentaremos que los alumnos ocupen y se desplacen por el espacio total y comprendan la lógica del juego (llevar el balón a la canasta contraria) prescindiendo de la perfecta técnica que no hace más que paralizar el juego y limitar los desplazamientos. Existen juegos, como el de los diez pases, que no pertenecen a ningún deporte en concreto, sino que trabajan de forma transversal, requieren una actividad vigorosa y además son susceptibles de introducir numerosas variantes que permiten que la actividad se mantenga (MSCBS, 2020).

2.2.13. Variar y adaptar en favor de una mayor actividad física, principalmente aeróbica

Según MSCBS (2020), se debe orientar los juegos a una mayor AF, aunque de esta forma, se incumplan las reglas generales. Por ejemplo, en el voleibol se requiere de pocos movimientos aeróbicos. Cambiaremos las normas entonces con un poco de imaginación. Esto es solo una posibilidad de entre las muchas que existen: jugaremos en equipos más reducidos, 3x3, en un espacio adecuado. Cada vez que un equipo recupera el balón, cambiará de campo corriendo para sacar lo antes posible y no dar tiempo al otro equipo a colocarse, que también ha de cambiar de campo.

2.2.14. Interacción social

Según afirman Ridgers, Stratton y Fairclough (2016), el tamaño de la escuela también influye en los niveles de AF de los alumnos. Las escuelas pequeñas, tienen mejores registros que las escuelas grandes, debido a que en las escuelas pequeñas existe mayor inclusión, ya que al haber menos alumnos, los niños que son menos deportivos, son incluidos por el resto de sus compañeros en los juegos. En cambio, en los centros con más número de niños, existe el riesgo de que haya alumnos que puedan ser excluidos. Por lo tanto, se deben de tener en cuenta las oportunidades de interacción social para generar así un mayor incremento de la AF en todos los alumnos, sin excluir a ninguno.

3. PROYECTO EDUCATIVO

3.1. Justificación

El siguiente proyecto está agregado a la adquisición de aprendizajes por parte del alumnado infantil en relación al tema de la actividad física. Debido a la gran significación que presenta la actividad física, está caracterizado por el propósito de fomentar la actividad física por medio de la enseñanza de juegos. Los cuales serán enseñados en las clases de Educación Física y practicados en los recreos de manera autónoma, debido a que es de vital importancia, establecer propuestas didácticas en las que tratemos de mejorar esta situación. Se debe tratar la AF como una materia más. Por ello, este proyecto está destinado a adquirir aprendizajes nuevos, de cara, a mejorar la salud actual y futura de los más pequeños. Para fomentar estos hábitos, llevaremos a cabo una serie de estrategias, con el fin de incrementar los niveles de AF en los alumnos. En este proyecto se utilizarán diversas estrategias, las cuales ayudarán a la motivación del alumnado. Podemos destacar las siguientes:

- Inclusión de juegos populares y tradicionales. Se incorporarán juegos populares y tradiciones como son “Gavilán” o “El Pañuelo” entre muchos otros.
- Introducción de materiales didácticos. Se le ofrecerá a los niños materiales para poder poner en práctica los juegos enseñados. En caso de que el centro no disponga de dichos materiales, se enseñará al alumno a la elaboración de dichos materiales con otros recursos.
- Intervención del docente. El docente será el encargado de ayudar a los alumnos en caso de duda. Además, será el encomendado en mostrar a los alumnos los juegos. Con el paso del tiempo, este pasará a tener un rol más pasivo, centrándose únicamente en la supervisión de los alumnos.
- Inclusión de marcas en el patio. El patio de Infantil presenta unas marcas en el suelo, las cuales se utilizarán para fomentar la AF.
- Se favorecerá la relación entre la escuela y la familia. Las familias estarán informadas al inicio del proyecto de las actividades que los alumnos van a realizar. Además, en la actividad final, se invitará a los padres para que puedan

asistir y participar en la actividad, ya que es importante que haya un buen vínculo entre la escuela y la familia.

- Los calentamientos serán adecuados y motivantes. Debido a que se busca que los alumnos no pierdan el interés y desde el comienzo estén activos e interesados en las explicaciones.
- Se integrará la música en diversas actividades. La música genera en los alumnos atención, por lo tanto, incluiremos la música en muchas de nuestras actividades, para fomentar la AF de forma muy divertida.
- Se realizarán ejercicios en los cuales evitaremos la eliminación. Para que los alumnos no pierdan el hilo, se practicarán juegos que integren y no eliminen, ya que si se elimina a un niño y deja de jugar durante un tiempo, puede perder el interés.
- Interacción Social. Los juegos llevados a cabo mejorarán tanto la AF como las relaciones entre los alumnos, evitando así posibles casos de exclusión social.
- Promoción de la AF dentro del aula. El aula también es un lugar donde se puede realizar AF, por tanto se utilizará como recurso con ayuda de la pizarra digital.

3.2. Contextualización del alumnado

Este proyecto se ha llevado a cabo con alumnos del aula de Educación Infantil de 5 años A, del Colegio Público “José Plata”, situado en la localidad de Mengíbar (Jaén). Respecto al grupo de clase al que va dirigido el proyecto, consta de un total de 24 alumnos, 14 alumnos y 10 alumnas. En esta clase, se puede apreciar que existe diversidad respecto al nivel socio-económico, pero en cambio, los niveles culturales del alumnado tienden a ser homogéneos. Esta clase se caracteriza por ser muy trabajadora. Los padres de los alumnos de la clase de 5 años A de Educación Infantil, tienden a preocuparse mucho por sus hijos, por lo que están en continuo contacto con el centro. Además, tienden a ser muy participativos, ya que ayudan al centro a organizar actividades escolares y participan en ellas.



Figura 9. Fachada del colegio José Plata.

El Colegio Público “José Plata” consta de un amplio patio, el cual esta dividido en dos partes. Por un lado se encuentra la zona de Primaria, en la cual disponen de dos pistas de fútbol, una pista de baloncesto y grandes dimensiones de terrenos extra. Mientras que la zona de Infantil se encuentra delimitada por una barrera de colores.



Figura 10. Zona de recreo infantil del Colegio José Plata (Parte 1).

Dentro del patio Infantil se puede encontrar un columpio múltiple y varias pintadas en el suelo incluyendo juegos como la rayuela. Además la pared del centro tiene la parte inferior negra para que los alumnos puedan dibujar con tizas en ella. El suelo está reforzado con almohadilla para amortiguar las caídas. En la parte trasera del centro encontramos una zona que está cubierta por césped artificial.



Figura 11. Zona de recreo infantil del Colegio José Plata (Parte 2).

3.3. Objetivos

3.3.1. Objetivos de etapa

Los objetivos generales de etapa relacionados con la presenta propuesta, establecidos en la Orden del 5 de agosto (2008), por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, son:

- *Construir su propia identidad e ir formándose una imagen positiva y ajustada de sí mismo, tomando gradualmente conciencia de sus emociones y sentimientos a través del conocimiento y valoración de las características propias, sus posibilidades y límites.*
- *Adquirir autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y desarrollar su capacidad de iniciativa.*

3.3.2. Objetivos de área

En cuanto a los objetivos de área, establecidos en la Orden del 5 de agosto (2008) destacamos los siguientes:

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- *Formarse una imagen positiva y ajustada de sí mismo, a través de la interacción con los otros iguales y personas adultas, e ir descubriendo sus características personales, posibilidades y limitaciones.*
- *Descubrir y disfrutar de las posibilidades sensitivas, de acción y de expresión de su cuerpo, coordinando y ajustándolo cada vez con mayor precisión al contexto.*
- *Descubrir el placer de actuar y colaborar con los iguales, ir conociendo y respetando las normas del grupo, y adquiriendo las actitudes y hábitos (de*

ayuda, atención, escucha, espera) propios de la vida en un grupo social más amplio.

Conocimiento del entorno:

- *Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, teniendo gradualmente en cuenta las necesidades, intereses y puntos de vista de los otros, interiorizando progresivamente las pautas y modos de comportamiento social y ajustando su conducta a ellos.*
- *Interesarse por el medio físico, observar, manipular, indagar y actuar sobre objetos y elementos presentes en él, explorando sus características, comportamiento físico y funcionamiento, constatando el efecto de sus acciones sobre los objetos y anticipándose a las consecuencias que de ellas se derivan.*

Lenguajes: Comunicación y representación:

- *Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de diversos lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a cada intención y situación.*

3.3.3. Objetivos didácticos

- OD1- Motivar a la realización de actividad física a través de las mascotas Miratowa y Someity, las cuales nos acompañarán a lo largo de esta aventura.
- OD2- Conocer y entender las distintas capacidades físicas básicas.
- OD3- Conocer y aprender a jugar a juegos como la “Carrera de Carretillas” o “Tira de la cuerda”, que trabajen la capacidad de fuerza.
- OD4- Realizar los juegos practicados anteriormente durante el tiempo de recreo y plasmarlo en una hoja de seguimiento.
- OD5- Conocer y aprender a jugar a juegos como “Gavilán o “La Cadena”, que trabajen la capacidad de resistencia.
- OD6- Conocer y aprender a jugar a juegos como “El juego del sombrero” o “El limbo”, que trabajen la capacidad de flexibilidad.
- OD7- Conocer y aprender a jugar a juegos como “El pañuelo” o “Ratón que te pilla el gato”, que trabajen la capacidad de velocidad.
- OD8- Expresar sus ideas a través del dibujo libre.

- OD9- Realizar una invitación para los familiares.
- OD10- Vivenciar una experiencia olímpica, realizando los juegos practicados anteriormente.
- OD11- Participar en los juegos mediante una competencia sana.

3.4. Contenidos

En la siguiente tabla, se muestran los contenidos que se van a trabajar durante la propuesta (Tabla 4). Dichos contenidos están redactados acorde a los objetivos didácticos propuestos más arriba y son de elaboración propia. Se han dividido en contenidos conceptuales, donde se exponen los conceptos que vamos a aprender durante la realización de las actividades. Por otra parte, los procedimentales, donde se exponen las actuaciones que se realizarán, y por último los actitudinales, donde resaltaremos valores, actitudes o normas.

Tabla 4

Contenidos del proyecto

Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales
CC1. La actividad física	CP1 Realización del juego	CA1. Actitud de respeto y
CC2. Las capacidades físicas básicas	“Carrera de Carretillas”	juego limpio
CC3. La fuerza	CP2 Realización del juego	CA2. Responsabilidad
CC4. La resistencia	“Tira de la cuerda”	CA3. Tolerancia
CC5. La velocidad	CP3 Realización del juego	CA4. Empatía
CC6. La flexibilidad	“El gavián”	CA5. Deportividad y
CC8. Los juegos olímpicos	CP4 Realización del juego	compañerismo
	“La cadena”	
	CP5 Realización del juego	
	“El sombrero”	
	CP6 Realización del juego	
	“El limbo”	
	CP7 Realización del juego	
	“El pañuelo”	
	CP8 Realización del juego	
	“Ratón que te pilla el gato”	

3.5. Metodología

La metodología utilizada para realizar este proyecto está basada en el modelo constructivista, ya que en todas las actividades propuestas se pretende que el alumnado construya su propio aprendizaje, con la ayuda de el/la docente, el cual actuará guiando a los alumnos a lo largo de la realización de los juegos, orientando y ayudando si es necesario. Es participativa y activa, se observará a cada alumno y se tendrá en cuenta los ritmos de aprendizaje. En las actividades se prioriza la realización de los juegos de forma autónoma y la experimentación y manipulación de los distintos materiales potenciando así un aprendizaje más lúdico y enriquecedor. Durante el desarrollo de las actividades se trabajará en gran grupo para compartir entre todos, preguntar dudas y exponer sus curiosidades respetando el turno de palabra.

3.6. Cronograma

El proyecto educativo será desarrollado a lo largo del mes de marzo, debido a que en esta fecha, suele hacer buen tiempo. Por lo cual, podremos aprovechar el patio escolar. La duración es de cinco semanas, ya que el proyecto está formado por cinco sesiones. Cada sesión tendrá una duración de una semana. En la siguiente tabla, podemos observar los días que dedicaremos a cada actividad:

Sesión / Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ^a	1. “Conocemos a miraitowa y someity” 2. “Capacidad del Capitán América: ¡qué fuerte estoy!”	3. “Que la fuerza te acompañe”			Revisar hoja de seguimiento y entrega de medalla de Fuerza.
2 ^a	4. “Capacidad de Superman: ¡qué resistente soy!”	5. “Resistiré”			Revisar hoja de seguimiento y entrega de medalla de Resistencia.
3 ^a	6. “Capacidad de Spider-Man: ¿cuánto de elástico soy?”	7. “Vamos con la flexibilidad”			Revisar hoja de seguimiento y entrega de medalla de Flexibilidad.
4 ^a	8. “Capacidad de Flash: Veloz y raptor”	9. “Atrápame si puedes”			10. “Invitación a padres y madres”, una vez revisada la hoja de seguimiento y entrega de medalla de Velocidad.
5 ^a		11. “Nos vamos a las olimpiadas”			

Figura 12. Cronograma de las sesiones

3.7. Desarrollo de las actividades

Este proyecto está constituido por cinco sesiones, las cuales están repartidas en cinco semanas. La actividad 1 de la primera sesión (Anexo I), será la introducción de las nuevas mascotas de la clase. En la primera sesión trabajaremos la capacidad de fuerza. Para ello, se le enseñará a los alumnos una serie de juegos para fomentar la fuerza en la clase de Educación Física (Anexo II). Al día siguiente, el docente preguntará a los alumnos respecto a los juegos

del día anterior y llegará una carta motivando a los alumnos para que estos sigan practicando los juegos del día anterior con el fin de poder desbloquear la medalla de fuerza (Anexo III).

En la segunda sesión se practicará la capacidad de resistencia, debido a que en la clase de Educación Física se les enseñará a los alumnos diversos juegos para trabajar la resistencia (Anexo IV). El siguiente día, el docente preguntará a los alumnos respecto a los juegos aprendidos el día anterior y llegará una carta de Miraitowa y Someity en la cual se impulsará a los niños a ensayar los juegos aprendidos en el día anterior, con el fin de poder desbloquear la medalla de resistencia (Anexo V).

En la tercera sesión los alumnos trabajarán la capacidad de flexibilidad, para ello se les mostrarán numerosos juegos en la clase de Educación Física para trabajar la flexibilidad (Anexo VI). A la mañana siguiente, el profesor le preguntará a sus discentes acerca de los juegos aprendidos el día de antes. Miraitowa y Someity enviarán una carta a los alumnos para incentivarlos en la realización de los juegos del día anterior, para poder desbloquear de esa forma la medalla de resistencia (Anexo VII).

En la cuarta sesión se practicará la capacidad de velocidad, ya que se le enseñará a los alumnos diversos juegos para trabajar la velocidad en la clase de Educación Física (Anexo VIII). Al día siguiente, el docente preguntará a los alumnos respecto a los juegos realizados el día anterior y además, llegará una carta de Miraitowa y Someity en la cual impulsarán a los niños a realizar los juegos del día anterior, con el fin de poder desbloquear la medalla de la velocidad y así poder asistir a las Olimpiadas (Anexo IX). Una vez obtenidas las cuatro medallas, los alumnos procederán a la elaboración de una carta de invitación para las familias (Anexo X).

Por último, se llevará a cabo la última sesión, la cual consiste en la realización de unas olimpiadas, las cuales consisten en la división de cuatro pruebas, cada una relacionada con una capacidad básica. Estas pruebas son ejercicios que los alumnos han practicado durante los recreos en las semanas anteriores (Anexo XI).

3.8. Evaluación

Para la evaluación de la presente propuesta educativa, se tendrá en cuenta, principalmente, los logros o problemas durante la realización de la misma, mediante la técnica de observación directa a diario. De esta forma, captaremos los conocimientos y procedimientos adquiridos por el alumnado, además del interés por el tema, la participación en los juegos, motivación y

actitud de interés hacia las actividades propuestas. No obstante, es necesario, además de la observación directa, plasmar los resultados en varios tipos de evaluaciones:

- Evaluación inicial: En primer lugar, realizaremos una evaluación donde captaremos los conocimientos previos e interés del alumnado hacia el tema propuesto. Los momentos previos a la realización de las actividades, cuando estamos en asamblea y realizamos preguntas sobre el tema serán cruciales para realizar esta evaluación.
- Evaluación continua: En segundo lugar, esta evaluación es la más importante ya que se realizará a lo largo de la propuesta, mediante la realización de las actividades día a día. Para ello el/la docente recogerá en un cuaderno los logros obtenidos diariamente por el alumnado. De esta forma podremos detectar si hay problemas con algunos juegos o situaciones, pudiendo así modificar actividades, juegos o corregir aspectos que así lo requieran.
- Evaluación final: Por último, será necesario plasmar si los objetivos didácticos propuestos en las actividades han sido conseguidos en una plantilla de evaluación. Estos datos se recogerán en la plantilla que podemos observar en la Figura 13.

	Conseguido	En proceso	No conseguido
OD1: Ha adquirido motivación para realizar actividad física al conocer a las mascotas			
OD2: Conoce y entiende las distintas capacidades físicas básicas			
OD3: Conoce y aprende a jugar a juegos en los que se desarrollan la fuerza			
OD4: Realiza los juegos practicados anteriormente y los plasma en una hoja de seguimiento			
OD5: Conoce y aprende a jugar a juegos en los que se desarrollan la resistencia			
OD6: Conoce y aprende a jugar a juegos en los que se desarrollan la flexibilidad			
OD7: Conoce y aprende a jugar a juegos en los que se desarrollan la velocidad			
OD8: Expresa sus ideas a través del dibujo libre			
OD9: Realiza una invitación para los familiares			
OD10: Vivencia una experiencia olímpica, realizando los juegos practicados anteriormente			
OD11: Participa en los juegos mediante una competencia sana			

Figura 13. Rúbrica de evaluación.

4. CONCLUSIÓN

Como hemos podido apreciar, los niveles de AF están en continuo decaimiento, lo que está produciendo un gran problema en la sociedad, debido a que el número de individuos que presentan obesidad o sobrepeso, están en continuo crecimiento. Cada vez son más los niños que presentan una actitud sedentaria, principalmente por los nuevos avances tecnológicos como son los teléfonos móviles o las tabletas. Estos son los principales entretenimientos de los niños en su tiempo de ocio. Además, muchos de ellos desconocen de la gran cantidad de juegos que existen. Por este motivo, se debe de fomentar hacia el cambio de esta actitud.

El colegio presenta un papel muy importante en esta situación, ya que se deben de aprovechar las clases de Educación Física, para enseñar a los niños juegos nuevos, los cuales se les tiene que motivar a que ellos realicen en los recreos. El recreo es un tiempo libre que el alumno posee, por tanto, no se puede impartir clase en el recreo, pero sí es cierto que se le pueden incitar a los alumnos, a que ellos solos practiquen los juegos mostrados de manera autónoma. Para que los niveles de AF de los alumnos, mejoren a través de los juegos en los recreos, se deben de poner en práctica una serie de estrategias, las cuales según diversos estudios, generarán un aumento de los niveles de AF diarios.

En mi opinión, creo que es fundamental combatir estos problemas desde edades tempranas, ya que como se ha podido comprobar, conforme los niños crecen, se vuelven cada vez más sedentarios y esto suele repercutir en enfermedades. Por tanto, si se trabaja desde Infantil, estamos fomentando a los niños a hábitos de vida saludable, los cuales son beneficiosos para su salud y favoreciendo la socialización entre iguales. Además, disminuirán los casos de sobrepeso u obesidad, y se reducirá el riesgo a otras posibles enfermedades. Por último, destacar la importancia del papel del docente, ya que tienen una repercusión muy directa en la formación del alumno.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aladino, E. (2015). *Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España*. Madrid: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).
- Baltodano, M. J., Silva López, L. E., & Hernández Corrales, Y. A. (2014). *Importancia del uso del material deportivo como material didáctico para el proceso Enseñanza-Aprendizaje en la clase de Educación Física, recreación y deportes del 11mo grado en el Instituto público San Nicolas de Tolentino en el municipio de La Paz Centro departamento de León, segundo semestre 2014*. (Tesis doctoral) León, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Chin, J. J., & Ludwig, D. (2014). Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el período del recreo en las escuelas. *American Journal of Public Health*, 104(SS1), S200-S207. doi: 10.2105/AJPH.2012.301132s.
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista Médica de Chile*, 143(8), 1089-1090.
- Comisión Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Cáncer. (2017). *Manual de ejercicios para la actividad física dentro del aula*. Guatemala: Organización Panamericana de la Salud (OPS). Recuperado de: <http://conader.com.gt/wp-content/uploads/2019/02/Manual-de-Ejercicios-para-la-actividad-f%C3%ADsica-en-el-aula-CONADER-reducido.pdf>
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A., & Domínguez, A. M. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 481-489.

- Extremera, A. B., & Montero, P. J. R. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y la recreación. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (38), 73-86.
- González, J. A. R. (2002). Juegos populares: una propuesta para la escuela. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (3), 31-36.
- Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Conducta sedentaria y biomarcadores del riesgo cardiometabólico en adolescentes: un problema científico y de salud pública emergente. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 63(3), 261-264.
- Laserna, J. A. (2016). Los juegos populares y tradicionales y su deterioro. (Trabajo fin de grado). *Publicaciones Didácticas*, 69, 447-589.
- Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A., & Fernández-Río, J. (2017). Efecto del material autoconstruido en la actividad física de los niños durante el recreo. *Revista de Saúde Publica*, 51, 58.
- Ministerio de Sanidad. (2017). *Encuesta Nacional de Salud de España*. Recuperado de <https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2020). *Estrategias metodológicas para una educación física más activa*. Recuperado de: https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/UDA_EXPLICACION.pdf
- Moreiras, O., Carbajal, Á., Cabrera, L., & Cuadrado, C. (2013). Tablas de composición de alimentos. Pirámide. Recuperado de: http://formacion.intef.es/pluginfile.php/43331/mod_imsdp/content/3/clasificacin_de_actividades.html
- OMS. (2009). *Physical Inactivity: A Global Public Health Problem*. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>
- OMS. (2015). *What is Moderate-intensity and Vigorous-intensity Physical Activity?* Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/

- OMS. (2018). *Physical activity*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2020). *Obesity and overweight*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pérez, L. y Collazos, T. (2007). Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas. (Trabajo fin de grado). Universidad Tecnológica de Pereira, Colombia.
- Real Academia Española. (2019). Diccionario de la lengua española (23.^a ed.) Consultado en <https://dle.rae.es>
- Ridgers, N. D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine*, 36(4), 359-371.
- Ridley, K., Ainsworth, B. E., & Olds, T. S. (2008). Development of a compendium of energy expenditures for youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (IJBNPA)*, 5(1), 45.
- Sánchez, C. S. (2008). Familia y escuela: del desencuentro a la relación colaborativa. *Papeles salmantinos de educación*. Universidad Pontificia de Salamanca (10), 85-100.
- Stratton, G. y Mullan, E. (2005). The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. *Preventive medicine*, 41(5-6), 828- 833.
- Solís-Urra, P. A. (2016). Comportamiento sedentario vs inactividad física en universitarios. Universidad San Buenaventura(Colombia). *Revista Universidad y Salud*, 18(3), 413-416.
- Torres-Luque, G., Beltrán, J., Calahorro, F., López-Fernández, I., & Nikolaidis, P. T. (2016). Análisis de la distribución de la práctica de actividad física en alumnos de educación infantil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 261-268.
- Torres-Luque, G. y Hernández, R. (2019). *Etapa Infantil y Motricidad: Estrategias para su desarrollo en Educación Física*. (1.^a ed.). España. Wanceulen Editorial. Recuperado de: <https://books.google.es/books?id=dJ2hDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Etapa+Infantil+y+Motricidad:+Estrategias+para+su+desarrollo+en+Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiVpLPj2vnpAhX16eAKHY4bBq8Q6AEIJzAA>.

- Verstraete, S. J., Cardon, G. M., De Clercq, D. L., & De Bourdeaudhuij, I. M. (2006). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *European journal of public health*, 16(4), 415-419.
- Viciano, J., Mayorga-Vega, D., & Martínez-Baena, A. (2016). Moderate-to-vigorous physical activity levels in physical education, school recess, and after-school time: influence of gender, age, and weight status. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(10), 1117-1123.

6. ANEXOS

Anexo I – Actividad 1 “Conocemos a Miraitowa y Someity”

1	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“CONOCEMOS A MIRAITOWA Y SOMEITY”
	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	- OD1 - OD2
	PARTICIPANTES	Alumnos.
	MATERIALES	• Las mascotas de peluche Miraitowa y Someity  • Carta
	ESPACIO	Aula.
	TEMPORALIZACIÓN	1 hora.
	DESCRIPCIÓN/DESARROLLO	Nuestra primera actividad se desarrollará al llegar a clase, a primera hora. Nos encontraremos una carta cuyo contenido dirá: “Hola amigos y amigas, somos Miratowa y Someity y tenemos muchas ganas de conoceros, ya que necesitamos vuestra ayuda, ¡Venid al patio/gimnasio!”. Al desplazarnos hasta allí,

	explicaremos a los discentes que Miratowa y Someity quieren jugar los Juegos Olímpicos y nosotros también queremos hacerlo, pero necesitamos entrenarnos, para desarrollar todas las capacidades físicas como son la fuerza, la resistencia, la velocidad y flexibilidad. Vamos a aprender a jugar a juegos muy divertidos, los cuales nos ayudarán a conseguir las medallas que necesitamos para poder ir a las olimpiadas. Para ello necesitamos de vuestra ayuda, debéis de practicar estos juegos durante los recreos para conseguir las capacidades físicas. Sentados a modo de asamblea, trataremos de descubrir los conocimientos previos del alumnado respecto al significado de estas cualidades, así como la importancia de una buena actividad física diaria.
--	---

Anexo II – Actividad 2 “Capacidad del Capitán América: ¡Qué fuerte estoy!”

2	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“CAPACIDAD DEL CAPITÁN AMÉRICA: ¡QUÉ FUERTE ESTOY!”
	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	- OD3 - OD11
	PARTICIPANTES	Alumnos.
	MATERIALES	• Cuerdas • Pañuelo
	ESPACIO	Patio de recreo o pabellón deportivo.
	TEMPORALIZACIÓN	1 hora.
	DESCRIPCIÓN/DESARROLLO	Aprovechando la hora de Educación Física, vamos a mostrar a los alumnos, los dos juegos de fuerza, pero primero se realizará un calentamiento. - Calentamiento: va a consistir primeramente en movimientos articulares. Los cuales se reproducirán varias veces. Comenzaremos con los tobillos, e iremos ascendiendo por las partes del cuerpo pasando por las rodillas, caderas, tronco, hombros, cuello, codos y finalmente muñecas. Seguidamente se dará paso a unos breves estiramientos con el fin de evitar posibles fracturas de huesos y músculos. Los estiramientos que vamos a llevar a cabo serán: Levantar un brazo y doblar el otro por

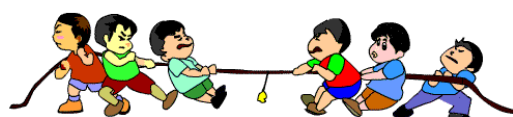
detrás de la cabeza agarrando el codo, agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y por último, separaremos los pies y sin doblar el tronco tendremos que bajar suavemente hasta estirar las piernas. Para finalizar el calentamiento se realizarán unas carreras de caballos a un trote suave. Una vez finalizado el calentamiento, procederemos a la parte principal.

- Parte principal: en esta, se va a dar a conocer a los alumnos, los juegos de fuerza. El primer juego se llama “Carrera de carretillas”. Este juego es uno de los más populares y divertidos para hacer en las clases de educación física. Los niños aquí están colocados por parejas, a poder ser los dos de la misma estatura y el mismo peso más o menos. De esta forma, deben de tratar de hacer un recorrido concreto. La posición de uno de ellos es de pie cogiendo las piernas del otro por los tobillos, y el otro apoyado en el suelo con las manos.



El segundo juego se llama “Tira de la cuerda”. Es necesario formar dos grupos entre los niños, colocándose cada uno a lo largo de una cuerda y mirándose de frente. Se colocará un pañuelo en el centro de la cuerda, que servirá para ver quién gana. De esta forma, se colocan

dos cuerdas paralelas en el terreno, de modo que el pañuelo quede entre ambas. A la señal del profesor, todos comienzan a tirar de la cuerda, y gana el equipo que consiga llevar el pañuelo hasta su cuerda.



- Vuelta a la calma: Para volver a la calma, la clase se dividirá en dos grupos de 12 alumnos y estos deberán de jugar a la gallinita ciega. Los alumnos realizarán un círculo, en el cual se encontrará en el centro un compañero. Este estará con los ojos vendados. Mientras tanto los compañeros deberán de cantar la siguiente canción: Gallinita ciega, qué se te ha perdido, una aguja o un dedal, da media vuelta y lo encontrarás. Al cantar esta canción, los alumnos darán dos pasos hacia atrás y ya no podrán moverse más. Mientras tanto, la gallinita debe de encontrar a alguno de estos compañeros y a través del tacto debe de averiguar quién es.

Anexo III – Actividad 3 “Que la fuerza te acompañe”

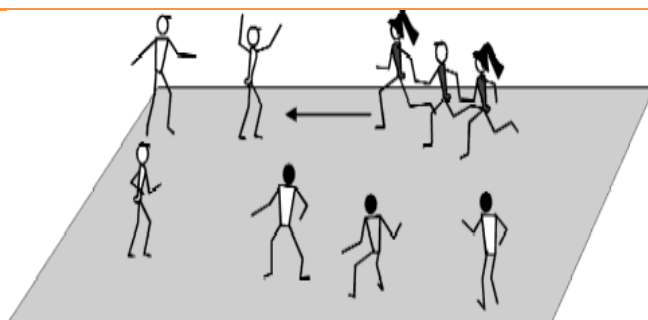
3	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“QUE LA FUERZA TE ACOMPAÑE”																														
	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	- OD3 - OD4 - OD11																														
	PARTICIPANTES	Alumnos.																														
	MATERIALES	• Hoja de seguimiento HOJA DE SEGUIMIENTO «JUEGOS» <table><tr><td></td><td>LUNES</td><td>MARTES</td><td>MIÉRCOLES</td><td>JUEVES</td><td>VIERNES</td></tr><tr><td>JUEGOS DE FUERZA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>JUEGOS DE RESISTENCIA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>JUEGOS DE VELOCIDAD</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>JUEGOS DE FLEXIBILIDAD</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> COLOREAR LA CASILLA EN VERDE SI HABÉIS REALIZADO LOS JUEGOS ESE DÍA DURANTE EL RECREO. ¡ÁNIMO!  • Medalla de fuerza 		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	JUEGOS DE FUERZA						JUEGOS DE RESISTENCIA						JUEGOS DE VELOCIDAD						JUEGOS DE FLEXIBILIDAD					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																											
JUEGOS DE FUERZA																																
JUEGOS DE RESISTENCIA																																
JUEGOS DE VELOCIDAD																																
JUEGOS DE FLEXIBILIDAD																																

ESPACIO	Aula.
TEMPORALIZACIÓN	1 hora.
DESCRIPCIÓN/DESARROLLO	Al día siguiente, a modo de asamblea, preguntaremos a los discentes si les han gustado los juegos realizados el día anterior, y a cual les gustaría volver a jugar. Mientras tanto, el/la conserje del colegio, accederá al aula diciendo que ha llegado otra carta para los niños y niñas de la clase. El contenido será el siguiente: “Hola de nuevo amigos y amigas, somos Miratowa y Someity. Os hemos visto realizarlos juegos de fuerza y son muy divertidos, ya casi habéis conseguido la medalla de la fuerza, solo necesitáis jugar varias veces más para conseguirla. Podéis utilizar el tiempo de recreo para practicar estos juegos y muy pronto recibiréis la medalla y pasaremos a la siguiente capacidad, ¡ánimo!” Durante toda la semana animaremos al alumnado a que practiquen los juegos de fuerza en el recreo. Cada día al volver del recreo rellenaremos una hoja de seguimiento en verde (si hemos practicado el juego en el recreo). Por último, el viernes, si han conseguido practicar durante los recreos de la semana dichos juegos, conseguirán la medalla de fuerza y los animaremos a que los practiquen en casa con las familias durante el fin de semana.

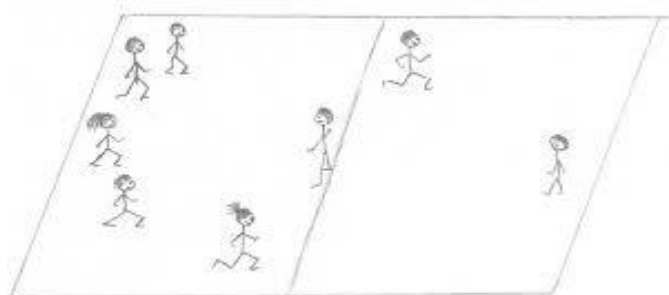
Anexo IV – Actividad 4 “Capacidad de Superman: ¡Qué resistente soy!”

4	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“CAPACIDAD DE SUPERMAN: ¡QUÉ RESISTENTE SOY!”
	OBJETIVOS	- OD5 - OD11
	PARTICIPANTES	Alumnos.
	MATERIALES	• Cuerdas • Conos chinos • Pizarra Digital
	ESPACIO	Patio de recreo o pabellón deportivo.
	TEMPORALIZACIÓN	1 hora.
	DESCRIPCIÓN/DESARROLLO	Aprovechando la hora de Educación Física, vamos a mostrar a los alumnos, los dos juegos de resistencia, pero primero se realizará un calentamiento. - Calentamiento: va a consistir primeramente en movimientos articulares. Los cuales se reproducirán varias veces. Esta vez, comenzaremos con las muñecas, e iremos descendiendo por las partes del cuerpo pasando por los codos, cuello, hombros, tronco, caderas y finalmente tobillos. Seguidamente se dará paso a unos breves estiramientos con el fin de evitar posibles fracturas de huesos y músculos. Los

	estiramientos que vamos a llevar a cabo serán: Levantar un brazo y doblar el otro por detrás de la cabeza agarrando el codo, agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y por último, separaremos los pies y sin doblar el tronco tendremos que bajar suavemente hasta estirar las piernas. Para finalizar el calentamiento se realizará el juego de “Tulipán”. Dicho juego consiste en que 6 o 7 alumnos llevan un cono chino en la mano. Para que los niños que llevan el cono dejen de llevarlo, deben de pillar a algún compañero que no lo lleve. Cuando pille a un compañero, le dará el cono y dejará de quedársela. Aunque los niños que no tienen el cono, pueden salvarse diciendo la palabra “tuli” y a su vez deben de abrir las manos y las piernas, quedándose como estatuas. Para que estos niños dejen de ser estatuas y puedan seguir jugando, un compañero suyo deberá de pasar por debajo de sus piernas. - Parte principal: en esta, se va a dar a conocer a los alumnos, los juegos de resistencia. El primero será “La cadena”. En este juego los niños se moverán libremente por el recreo y un niño tendrá que ser el encargado de pillar a los compañeros. Cuando el niño encargado de perseguir a los compañeros pilla a alguien, este debe de unirse al perseguidor cogiéndose de la mano e ir a pillar a otra persona. El juego finaliza cuando todos los participantes están en la cadena.
--	---



El segundo juego se llama “Gavilán”. Dicho juego consiste en superar una barrera de gavilanes sin ser atrapado. Para comenzar un niño tendrá la función de gavilán y se situará en la línea del centro del campo. El resto de compañeros se deberán de situar en un lado del campo. Cuando el niño que está en el centro diga la palabra gavilán, los demás niños deberán de cruzar al otro lado del campo intentando esquivar al gavilán. Los niños pillados se convertirán en gavilanes y su objetivo será pillar al resto de compañeros. Los gavilanes solo se pueden desplazar por la línea que separa la pista en dos partes.



- Vuelta a la calma: Para poder volver a la calma, nos iremos al aula. En ella, con ayuda de la pizarra electrónica, procederemos a realizar una sesión de yoga, esta sesión se llama “El cuento de las mariposas” y con ella los alumnos se relajarán y disfrutarán.

Anexo V – Actividad 5 “Resistiré”

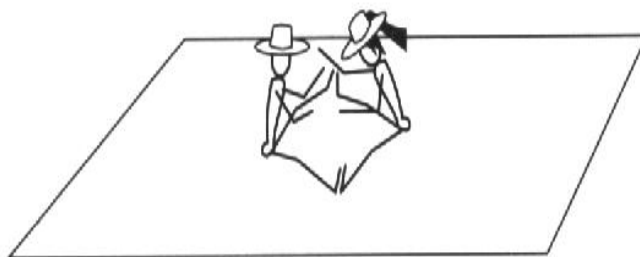
5	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“RESISTIRÉ”																														
	OBJETIVOS	- OD4 - OD5 - OD11																														
	PARTICIPANTES	Alumnos.																														
	MATERIALES	• Hoja de seguimiento HOJA DE SEGUIMIENTO «JUEGOS» <table><tr><td></td><td>LUNES</td><td>MARTES</td><td>MIÉRCOLES</td><td>JUEVES</td><td>VIERNES</td></tr><tr><td>JUEGOS DE FUERZA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>JUEGOS DE RESISTENCIA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>JUEGOS DE VELOCIDAD</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>JUEGOS DE FLEXIBILIDAD</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> COLOREAR LA CASILLA EN VERDE SI HABÉIS REALIZADO LOS JUEGOS ESE DÍA DURANTE EL RECREO. ¡ÁNIMO!  • Medalla de resistencia 		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	JUEGOS DE FUERZA						JUEGOS DE RESISTENCIA						JUEGOS DE VELOCIDAD						JUEGOS DE FLEXIBILIDAD					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																											
JUEGOS DE FUERZA																																
JUEGOS DE RESISTENCIA																																
JUEGOS DE VELOCIDAD																																
JUEGOS DE FLEXIBILIDAD																																

	ESPACIO	Aula.
	TEMPORALIZACIÓN	1 hora.
	DESCRIPCIÓN/DESARROLLO	Al día siguiente, a modo de asamblea, preguntaremos a los discentes si les han gustado los juegos realizados el día anterior, y a cual les gustaría volver a jugar. Mientras tanto, el/la conserje del colegio, accederá al aula diciendo que ha llegado otra carta para los niños y niñas de la clase. El contenido será el siguiente: “Hola de nuevo amigos y amigas, somos Miratowa y Someity. Os hemos visto realizarlos juegos de resistencia y son muy divertidos, ya casi habéis conseguido la medalla de resistencia, solo necesitáis jugar varias veces más para conseguirla. Podéis utilizar el tiempo de recreo para practicar estos juegos y muy pronto recibiréis la medalla y pasaremos a la siguiente capacidad, ¡ánimo!” Durante toda la semana animaremos al alumnado a que practiquen los juegos de resistencia en el recreo. Cada día al volver del recreo rellenaremos una hoja de seguimiento en verde (si hemos practicado el juego en el recreo). Por último, el viernes, si han conseguido practicar durante los recreos de la semana dichos juegos, conseguirán la medalla de resistencia y los animaremos a que los practiquen en casa con las familias durante el fin de semana.

Anexo VI – Actividad 6 “Capacidad de Spider-Man: ¿Cuánto de elástico soy?”

6	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“CAPACIDAD DE SPIDER-MAN: ¿CUÁNTO DE ELÁSTICO SOY?”
	OBJETIVOS	- OD6 - OD11
	PARTICIPANTES	Alumnos.
	MATERIALES	• Conos chinos • Pica • Sábana
	ESPACIO	Patio de recreo o pabellón deportivo.
	TEMPORALIZACIÓN	1 hora.
	DESCRIPCIÓN/DESARROLLO	Aprovechando la hora de Educación Física, vamos a mostrar a los alumnos, los dos juegos de flexibilidad, pero primero se realizará un calentamiento. - Calentamiento: va a consistir primeramente en movimientos articulares. Los cuales se reproducirán varias veces. Comenzaremos con los tobillos, e iremos ascendiendo por las partes del cuerpo pasando por las rodillas, caderas, tronco, hombros, cuello, codos y finalmente muñecas. Seguidamente se dará paso a unos breves estiramientos con el fin de evitar posibles fracturas de huesos y músculos. Los estiramientos que vamos a llevar a cabo serán:

		Levantar un brazo y doblar el otro por detrás de la cabeza agarrando el codo, agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y por último, separaremos los pies y sin doblar el tronco tendremos que bajar suavemente hasta estirar las piernas. Para finalizar el calentamiento se realizará el juego de “Policías y ladrones”. Este juego consiste en que la mitad de la clase son policías y la otra mitad ladrones. Los policías deben de capturar a los ladrones. Una vez capturados, estos son encerrados en la cárcel, pero deben de estar atentos porque los ladrones que no estén pillados pueden salvar a los ladrones que se encuentran en la cárcel chocándole la mano. Una vez capturados todos los ladrones, se cambian las tornas. - Parte principal: en esta, se va a dar a conocer a los alumnos, los juegos de flexibilidad. El primer juego será “El juego del sombrero”. Para ello, necesitaremos que los alumnos se pongan en pareja y se sienten uno enfrente de otro con las piernas estiradas y abiertas. Los alumnos llevarán un sombrero, el cual deberán de proteger. El juego consistirá en que los alumnos intenten robar al compañero que tienen enfrente su sombrero, el cual será un cono chino, y a la vez proteger el suyo para que no se lo roben. Es un juego ideal para trabajar la flexibilidad del tronco, además de los músculos abductores y abdominales.
--	--	--



El segundo juego se llama “El limbo”. Para este juego se necesitará música divertida y los alumnos deberán pasar por debajo de la pica mirando al cielo mientras se baila al ritmo de la música, procurando no tocarla pica ni caerse al suelo. Al principio la vara se situará en un lugar más alto y será muy fácil realizar el limbo, pero a medida que vayan pasando todos, se bajará la pica de forma progresiva para hacer más difícil el ejercicio.



- Vuelta a la calma: Para finalizar, se realizará el juego del “Fantasma”. Este juego consiste en que los alumnos bailan y se mueven libremente por el patio mientras hay una música de fondo. En el momento en el que la música se para, los alumnos deben de tumbarse en el suelo y cerrar los ojos. Mientras, el profesor tapa a uno de los alumnos con una sábana. El profesor preguntará a los alumnos que quién es el fantasma y los niños deben de adivinar de quién se trata.

Anexo VII – Actividad 7 “Vamos con la flexibilidad”

7	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“VAMOS CON LA FLEXIBILIDAD”
	OBJETIVOS	- OD4 - OD6 - OD11
	PARTICIPANTES	Alumnos.
	MATERIALES	• Hoja de seguimiento  • Medalla de flexibilidad 

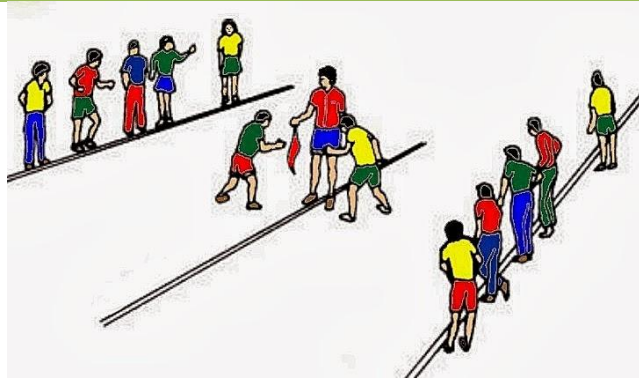
	ESPACIO	Aula
	TEMPORALIZACIÓN	1 hora
	DESCRIPCIÓN/DESARROLLO	Al día siguiente, a modo de asamblea, preguntaremos a los discentes si les han gustado los juegos realizados el día anterior, y a cual les gustaría volver a jugar. Mientras tanto, el/la conserje del colegio, accederá al aula diciendo que ha llegado otra carta para los niños y niñas de la clase. El contenido será el siguiente: “Hola de nuevo amigos y amigas, somos Miratowa y Someity. Os hemos visto realizarlos juegos de flexibilidad y son muy divertidos, ya casi habéis conseguido la medalla de flexibilidad, solo necesitáis jugar varias veces más para conseguirla. Podéis utilizar el tiempo de recreo para practicar estos juegos y muy pronto recibiréis la medalla y pasaremos a la siguiente capacidad, ¡ánimo!” Durante toda la semana animaremos al alumnado a que practiquen los juegos de flexibilidad en el recreo. Cada día al volver del recreo rellenaremos una hoja de seguimiento en verde (si hemos practicado el juego en el recreo). Por último, el viernes, si han conseguido practicar durante los recreos de la semana dichos juegos, conseguirán la medalla de flexibilidad y los animaremos a que los practiquen en casa con las familias durante el fin de semana.

Anexo VIII – Actividad 8 “Capacidad de Flash: Veloz y raptor”

8	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“CAPACIDAD DE FLASH: VELOZ Y RAPTOR”
	OBJETIVOS	- OD7 - OD11
	PARTICIPANTES	Alumnos.
	MATERIALES	• Pañuelo
	ESPACIO	Patio de recreo o pabellón deportivo.
	TEMPORALIZACIÓN	1 hora.
	DESCRIPCIÓN/DESARROLLO	Aprovechando la hora de Educación Física, vamos a mostrar a los alumnos, los dos juegos de velocidad, pero primero se realizará un calentamiento. - Calentamiento: va a consistir primeramente en movimientos articulares. Los cuales se reproducirán varias veces. Esta vez, comenzaremos con las muñecas, e iremos descendiendo por las partes del cuerpo pasando por los codos, cuello, hombros, tronco, caderas y finalmente tobillos. Seguidamente se dará paso a unos breves estiramientos con el fin de evitar posibles fracturas de huesos y músculos. Los estiramientos que vamos a llevar a cabo serán: Levantar un brazo y doblar el otro por detrás de la cabeza agarrando el codo, agarrarse las manos por

	detrás de la espalda y estirar hacia atrás y por último, separaremos los pies y sin doblar el tronco tendremos que bajar suavemente hasta estirar las piernas. Para finalizar el calentamiento se realizará el juego “Color, color”. Un alumno se la queda. Los demás compañeros le hacen un corro y le cantan “color, color... verde, amarillo, color de limón ¿qué color?” y el alumno que está en el centro tiene que elegir un color. En ese momento todos los alumnos deben de ir corriendo a tocar algún objeto que sea del color que ha dicho el alumno del centro. Mientras tanto, el alumno que se la queda, tiene que pillar a alguno de sus compañeros antes de que toquen el objeto del color que ha dicho. Si este pill a alguno, el alumno pillado pasará al centro.
--	---

- Parte principal: en esta, se va a dar a conocer a los alumnos, los juegos de velocidad. El primer juego será “El pañuelo”. Para este juego dividiremos la clase en dos grupos. Procuraremos que los grupos sean homogéneos. Cada grupo se situará en un extremo de la pista y deberán de asignarse un número cada uno. Mientras tanto, el docente se posicionará en medio de la pista con un pañuelo en la mano. El profesor será el encargado de elegir un número en voz alta. Los alumnos que tengan asignado ese número, deberán de ir corriendo a por el pañuelo y llevarlo al lugar donde su equipo se encuentra situado. El docente que no le haya dado tiempo a coger el pañuelo, tendrá la oportunidad de atrapar al compañero que lo lleve, en el transcurso del trayecto hasta el final de la pista.



El segundo juego se llama “Ratón que te pilla el gato”. Todos los alumnos se sentarán en círculo excepto uno. El discente que se encuentre de pie hará de ratón. Este deberá de dar vueltas por el círculo y seleccionar a la persona que quiera dándole un toque en la espalda. Mientras tanto, el resto de alumnos serán gatos y cantarán la siguiente canción: “Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar. Si no te pilla esta noche, mañana te pillará”. Cuando el ratón seleccione a un gato, este deberá de correr y dar la vuelta al círculo mientras que el gato lo persigue. El ratón deberá de ocupar el lugar que tenía el gato antes de que lo pille. En caso de que el gato pille al ratón, el gato volverá a situarse en el lugar donde se encontraba, y mientras tanto, el ratón deberá de volver a probar esta dinámica con otro gato.



		- Vuelta a la calma: Para finalizar, jugaremos al “Teléfono escacharrado”. Los alumnos se colocarán en círculo. Un niño dice una frase en voz baja a su compañero, y este debe de decírselo a su compañero de al lado en voz baja. Así sucesivamente hasta llegar al último alumno, el cual debe de decir el mensaje en voz alta.
--	--	--

Anexo IX – Actividad 9 “Atrápame si puedes”

9	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“ATRÁPAME SI PUEDES”																														
	OBJETIVOS	- OD4 - OD7 - OD11																														
	PARTICIPANTES	Alumnos.																														
	MATERIALES	• Hoja de seguimiento HOJA DE SEGUIMIENTO «JUEGOS» <table><thead><tr><th></th><th>LUNES</th><th>MARTES</th><th>MIÉRCOLES</th><th>JUEVES</th><th>VIERNES</th></tr></thead><tbody><tr><td>JUEGOS DE FUERZA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>JUEGOS DE RESISTENCIA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>JUEGOS DE VELOCIDAD</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>JUEGOS DE FLEXIBILIDAD</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table> COLOREAR LA CASILLA EN VERDE SI HABÉIS REALIZADO LOS JUEGOS ESE DÍA DURANTE EL RECREO. ¡ÁNIMO!  • Medalla de velocidad 		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	JUEGOS DE FUERZA						JUEGOS DE RESISTENCIA						JUEGOS DE VELOCIDAD						JUEGOS DE FLEXIBILIDAD					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																											
JUEGOS DE FUERZA																																
JUEGOS DE RESISTENCIA																																
JUEGOS DE VELOCIDAD																																
JUEGOS DE FLEXIBILIDAD																																

	ESPACIO	Aula
	TEMPORALIZACIÓN	1 hora.
	DESCRIPCIÓN/DESARROLLO	Al día siguiente, a modo de asamblea, preguntaremos a los discentes si les han gustado los juegos realizados el día anterior, y a cual les gustaría volver a jugar. Mientras tanto, el/la conserje del colegio, accederá al aula diciendo que ha llegado otra carta para los niños y niñas de la clase. El contenido será el siguiente: “Hola de nuevo amigos y amigas, somos Miratowa y Someity. Os hemos visto realizarlos juegos de velocidad y son muy divertidos, ya casi habéis conseguido la medalla de velocidad, solo necesitáis jugar varias veces más para conseguirla. Podéis utilizar el tiempo de recreo para practicar estos juegos y muy pronto recibiréis la medalla y ya tendremos completadas todas las capacidades, ¡ánimo!” Durante toda la semana animaremos al alumnado a que practiquen los juegos de velocidad en el recreo. Cada día al volver del recreo rellenaremos una hoja de seguimiento en verde (si hemos practicado el juego en el recreo). Por último, el viernes, si han conseguido practicar durante los recreos de la semana dichos juegos, conseguirán la última medalla, la de velocidad, y los animaremos a que los practiquen en casa con las familias durante el fin de semana.

Anexo X – Actividad 10 “Invitación a padres y madres”

10	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“INVITACIÓN A PADRES Y MADRES”
	OBJETIVOS	- OD8 - OD9
	PARTICIPANTES	Alumnos.
	MATERIALES	• Papel • Lápiz • Goma • Ceras
	ESPACIO	Aula
	TEMPORALIZACIÓN	30 minutos.
	DESCRIPCIÓN/DESARROLLO	Una vez obtenidas todas las medallas, los alumnos podrán asistir y participar en los juegos olímpicos, acompañados de las mascotas Miratowa y Someity. Además, los alumnos procederán a la realización de una invitación para sus padres y madres.  NOMBRE: _____

		Con el fin de que asistan a ver los juegos olímpicos. Detrás de la misma, elaborarán un dibujo del juego que más le haya gustado de todas las sesiones.
--	--	---

Anexo XI – Actividad 11 “Nos vamos a las olimpiadas”

11	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	“NOS VAMOS A LAS OLIMPIADAS”
	OBJETIVOS	- OD10 - OD11
	PARTICIPANTES	Alumnos
	MATERIALES	• Las mascotas de peluche Miratowa y Someity • Banderas representativas (tubo de servilletas y cartulinas) • Antorchas (tubo de servilletas, plato de plastico y papel de seda rojo)  • Cintas grosgrain (Rojas, verdes, amarillas y blancas) • Medallas (hilo de lana, cartulinas doradas y rotulador fijo negro)

		 • Conos chinos
	ESPACIO	Patio de recreo o pabellón deportivo.
	TEMPORALIZACIÓN	3 horas.
	DESCRIPCIÓN/DESARROLLO	Los alumnos, acompañados de las mascotas Miratowa y Someity (las cuales llevarán colocadas las 4 medallas conseguidas durante la propuesta), procederán a la celebración de los juegos olímpicos. Antes de la realización del evento, los alumnos realizarán un calentamiento básico con el fin de evitar posibles lesiones. - Calentamiento: consistirá primeramente en movimientos articulares. Los cuales se reproducirán varias veces. Esta vez, comenzaremos con las muñecas, e iremos descendiendo por las partes del cuerpo pasando por los codos, cuello, hombros, tronco, caderas y finalmente tobillos. Seguidamente se dará paso a unos breves estiramientos con el fin de evitar posibles fracturas de huesos y músculos. Los estiramientos que vamos a llevar a cabo serán:

		Levantar un brazo y doblar el otro por detrás de la cabeza agarrando el codo, agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y por último, separaremos los pies y sin doblar el tronco tendremos que bajar suavemente hasta estirar las piernas. - Parte principal: Tras haber realizado el calentamiento, se dividirá a la clase en cuatro grupos, uno por cada capacidad física, por lo tanto los niños llevarán en la cabeza una cinta de color de su equipo, así como su bandera del color del equipo y una antorcha. Los juegos estarán repartidos en cada esquina del patio o pabellón deportivo, los cuales serán supervisados por el docente o por los padres y madres, estos actuarán de guías para la realización de los juegos. En una esquina estará el rincón de la fuerza donde pondremos en práctica nuestra fuerza a través del juego de “Carrera de carretillas”, en otra esquina, pondremos a prueba nuestra resistencia a través del juego el de “Gavilán”, otra esquina estará ocupada por la capacidad de velocidad, en la cual pondremos en práctica nuestra velocidad por medio del juego de “Ratón que te pilla el gato” y en la última esquina se pondrá a prueba la flexibilidad de los alumnos, a través del juego de “El juego del sombrero”. Cada equipo pasará por todos los rincones. Cada media hora avanzarán de uno a otro, rotando con los demás grupos. - Vuelta a la calma: Una vez realizados todos los rincones, se procederá a la entrega de medallas para todos los alumnos.
--	--	--