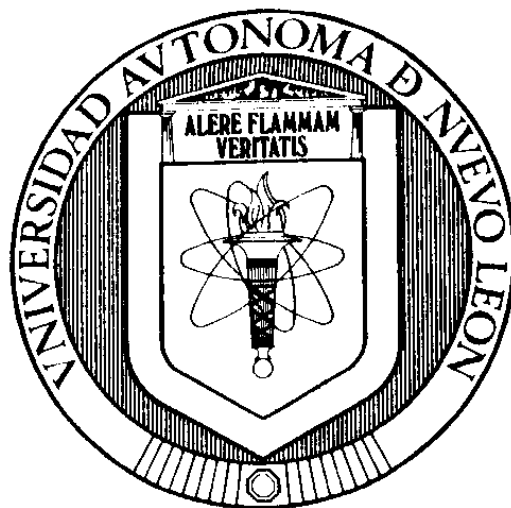


**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO**



**LA IMPORTANCIA DEL RECREO ACTIVO PARA LOS
ESCOLARES EN EL NIVEL BÁSICO**

Por

GIBRAN ADAIR URBANO PARTIDA

PRODUCTO INTEGRADOR

Como requisito parcial para obtener el grado de

**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CON ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Noviembre del 2016



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



Los miembros del Comité de Titulación de la Subdirección de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador “**La importancia del recreo activo para los escolares en el nivel básico.**” Realizado por el **Lic. Gibran Adair Urbano Partida**, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Actividad Física y Deporte con **Orientación en Educación Física.**

COMITÉ DE TITULACIÓN

Dr. Ricardo Navarro Orocio

Asesor Principal

Dr. José L. Tristán Rodríguez

Co-asesor

M. C. Miguel Ángel González Pérez

Co-asesor

Dra. Blanca Rocío Rangel Colmenero

Subdirectora de Posgrado

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Noviembre del 2016

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado aquellas personas que me han apoyado y confiaron en mí, especialmente a mis padres que incondicionalmente siempre me brindan su apoyo, a mis hermanos que tratan de siempre darme su mano, a mi esposa que es mi fuerza y a mi hija que por ellos he llegado hasta donde estoy.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios, a mis Padres por todo su apoyo y a mi Esposa que siempre están pendientes de mí y me han ayudado en todo momento.

Al Dr. Ricardo Navarro Orocio quien es mi tutor académico y además director de este proyecto, que siempre estuvo pendiente de todo mi proceso educativo, así como en la realización, seguimiento y conclusión de este trabajo.

A todos los que forman parte de la Facultad de Organización Deportiva y en especial a los que conforman la Maestría de Actividad Física y Deportes modalidad a distancia, por todas sus facilidades y por haberme otorgado una beca por promedio durante mi trayectoria como estudiante.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva

Fecha de Graduación: Noviembre, 2016

LIC. GIBRAN ADAIR URBANO PARTIDA

Título del Producto Integrador: **La importancia del recreo activo para los escolares en el nivel básico**

Número de páginas:

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en **Educación Física.**

Estructura del reporte de prácticas: Informe de práctica profesional.

Contexto temático: Escuela Primaria, Miguel Leandro Guerra Lagos de Moreno Jalisco. Octubre 2016.

Justificación del Tema: encontrar un tiempo-espacio y actividad determinado para aumentar, mejorar y propiciar un estilo de vida saludable dentro de la sociedad estudiantil.

Propósito: ofrecer a los alumnos de primaria una alternativa de tiempo-espacio donde puedan aumentar la práctica de actividades físico-deportivas, buscar el mantenimiento de la salud y una óptima calidad de vida; creando hábitos saludables a través de un *recreo activo*.

Objetivos: creación de un recreo activo en la primaria y la mayor participación del alumnado en las actividades, aumentar el tiempo de realización actividades físico-deportivas, incentivar a la práctica regular de actividad física, mejorar la convivencia escolar.

Resultados: se registró un aumento significativo de participantes por semana.

Conclusiones: según los resultados, se observa un aumento significativo en el número de estudiantes en la realización de actividades físico-deportivas, impulsando la práctica regular de actividad física y mejorando la convivencia escolar.

Aportaciones y sugerencias: sugiero realizar más investigación que fortalezcan este proyecto, para que se lleve a cabo en toda la educación básica, ofertando actividades físicas, creando hábitos saludables y mejorando la calidad de vida de los estudiantes.

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|-------------------------------------|----|
| I. Introducción..... | 1 |
| II. Justificación..... | 3 |
| III. Nivel de aplicación..... | 5 |
| IV. Objetivos..... | 7 |
| V. Tiempo de realización..... | 9 |
| VI. Contenidos..... | 12 |
| VII. Estrategias y actividades..... | 15 |
| VIII. Recursos..... | 26 |
| IX. Conclusión..... | 28 |
| X. Bibliografía..... | 36 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Planeación semanal de actividades por grado/día..... | 16 |
| Tabla 2. Plan de actividades por capacidad física y valor..... | 16 |
| Tabla 3. Actividades semana 1 Fuerza..... | 16 |
| Tabla 4. Actividades semana 2 Velocidad..... | 19 |
| Tabla 5. Actividades semana 3 Resistencia..... | 21 |
| Tabla 6. Actividades semana 4 flexibilidad..... | 23 |
| Tabla 7. Número de participantes por semana..... | 25 |



INTRODUCCIÓN

I. INTRODUCCIÓN

La vida actual nos proporciona múltiples comodidades, debido a ello cada vez es más frecuente que la tecnología nos limite la necesidad de movimiento, podemos mencionar por ejemplo, los climas, televisores, incluso ventiladores; además los sistemas de cable y los juegos electrónicos ha hecho que las personas pasen mucho tiempo frente al televisor, la población infantil se ve seriamente afectada por estos hechos y es imperativo el buscar soluciones a la problemática actual de falta de movimiento.

El principal motivo de llevar a cabo este proyecto es el ofrecer a los alumnos de primaria una alternativa de tiempo-espacio donde puedan aumentar la práctica de actividades físico-deportivas, buscar el mantenimiento de la salud y una óptima calidad de vida; creando hábitos saludables a través de un *recreo activo*.

La escasa investigación encontrada acerca de la importancia de un *recreo activo*, como medio eficaz para mejorar la convivencia, la actividad física para la salud y los múltiples beneficios de la práctica de actividades físico deportivas, crea un mayor interés para la realización de este proyecto.

La falta de infraestructura deportiva o espacios adecuados para la realización de actividades físicas y ofertar solamente una hora por semana de educación física, hacen que el principal objetivo de este proyecto sea el buscar un tiempo-espacio para aumentar el tiempo de práctica de actividades físico deportivas, mejorar la convivencia y la actividad física para la salud de la comunidad estudiantil de esta primaria.



JUSTIFICACIÓN

II. JUSTIFICACIÓN

Uno de los principales problemas detectados dentro de esta escuela primaria Miguel Leandro Guerra de Lagos de Moreno Jalisco, con clave de centro de trabajo 14EPR1059E, fue el escaso tiempo de una hora semanal donde se imparte la clase de educación física, por ende la escasa practica de actividad física y deportiva dentro de la escuela.

El pequeño espacio y no contar con alguna cancha para la práctica de actividad física o deportiva disminuyen aún más las posibilidades de realizar ejercicio. Siendo la tarea fundamental encontrar un tiempo-espacio y actividad determinado para aumentar, mejorar y propiciar un estilo de vida saludable dentro de la sociedad estudiantil.

El tiempo destinado al recreo, en el cual se dan todo tipo de relaciones personales con alto valor educativo, nos brinda un escenario primordial para el desarrollo motriz, corporal y social del alumno. Así como impactar directamente en la propuesta global de mejora de la misma institución, que recae en la 4ta prioridad de la ruta de mejora de este ciclo escolar 2016-17, que será aportar a la sana convivencia por medio de un *recreo activo*.

La reforma educativa en sus múltiples objetivos tiene el cuidar la salud de sus estudiantes donde se incluye este proyecto. El nuevo modelo educativo a su vez plantea, en el aspecto del desarrollo personal y social, proponer a las escuelas incluir proyectos de impacto social donde nuevamente un proyecto de estas características impacta de manera significativa.



NIVEL DE APLICACIÓN

III. NIVEL DE APLICACIÓN

Multigrado.

Donde participen la mayoría de estudiantes y maestros para apoyo de actividades.

Actividades sencillas y prácticas donde se involucre a un gran número de alumnos.



OBJETIVOS

IV. OBJETIVOS

4.1 Objetivo general

Creación de un recreo activo en la primaria.

4.2 Objetivos específicos

Aumentar el tiempo de realización actividades físico-deportivas por parte del alumnado

Incentivar a la práctica regular de actividad física

Mejorar la convivencia escolar



TIEMPO DE REALIZACIÓN

V. TIEMPO DE REALIZACIÓN

5 días por semana del 1 al 30 de octubre 2016.

15 minutos de recreo activo por grupo.



CONTENIDOS

VI. CONTENIDOS

Actividad física y recreo

En el trabajo de Jennings-Aburto et al. (2009), realizado en escuelas primarias de la Ciudad de México, demostraron que la clase de educación física y el recreo son las únicas oportunidades de los niños para realizar actividad física. Dentro de las clases de educación física, se realizan en promedio nueve minutos por semana de actividad moderada o intensa. Dentro de las escuelas se han encontrado limitaciones de espacio, materiales y recursos humanos para llevar a cabo actividades de educación física. En el recreo la actividad física es reducida, ya que la mayor parte del tiempo está dedicado a la compra y el consumo de alimentos y no existe organización para promover la actividad física, de tal forma que la inactividad ha ido permeando. Así, en la encuesta nacional de hábitos, prácticas y consumos culturales (CONACULTA 2010) se encontró que “el 16% de la población en su tiempo libre prefiere descansar, un 15% ver televisión y sólo 4% hacer deporte”.

Beneficios de la actividad física

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía (Tercedor, 2001), esto nos permite interactuar con otros individuos y con el ambiente que nos rodea. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) en su hoja informativa de actividad física muestra “que quienes llevan una vida activa son más saludables, viven más tiempo y tienen una mejor calidad de vida que las personas inactivas. La actividad física ayuda a evitar o retardar la manifestación de algunos de los flagelos de salud que prevalecen en el mundo de hoy, incluyendo las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon, y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Además, un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima, la agilidad mental y aumentar la interacción social. Así mismo entre los niños y adolescentes, la actividad física ayuda a mejorar el desempeño escolar, aumenta el sentido de la responsabilidad personal y reduce el consumo de drogas y alcohol. En edades más tempranas, la actividad física también

necesita incluir la práctica de deportes o ejercicios, ya que estos ayudan a promover el desarrollo físico y la salud de los jóvenes.

Los niños deben participar en actividades físicas propias de su edad por lo menos 60 minutos diarios, destacando que esta puede ser acumulada, es decir en sesiones de 15 a 30 minutos a lo largo del día, obteniendo los mismos beneficios que de manera continua”.

Investigaciones sobre el recreo activo

En el estudio de Jennings-Aburto et al. (2009) se menciona que la actividad física durante el día escolar no rebasa los 9 minutos promedio, esto es un claro panorama de que los niños mexicanos no cumplen con las recomendaciones de actividad física de la OMS para su grupo de edad y están siendo cada día más sedentarios, con posibles problemas de salud en su vida adulta.

Además, McKenzie y Kahan (2008) aluden a la participación en actividad física en el colegio, ya sea durante las clases de educación física o en momentos de receso a la hora del recreo, que es importante para la mayoría de los niños, especialmente para aquellos que son inactivos, o con riesgo de sobrepeso permitiéndoles participar en actividad física, sin que les genere costos.

Algunos autores han estudiado el efecto de las intervenciones en el momento de recreo sobre los niveles de actividad física (Howe et al., 2012). Estos han evidenciado como las intervenciones contribuyen en minutos de actividad física identificando mayor nivel de participación en niños que en niñas, hallazgos que permiten hacer recomendaciones para desarrollar mejores prácticas en los diferentes sexos. (Morabia & Costanza, 2009; Rasberry et al., 2011).

En el estudio de Gámez (2015) Módulo Activo Recreo Activo (MARA), se evaluó la efectividad de un módulo activo recreo activo, sobre el tiempo de actividad física moderada vigorosa y de comportamiento sedentario de niños y niñas de 5° grado en 2 instituciones educativas oficiales de la ciudad de Bogotá. Este estudio contribuye a investigar sobre los efectos a corto plazo de modificar el momento del recreo, mediante

la implementación de actividades guiadas, supervisadas y con el uso de materiales y equipos de juego. Los resultados del estudio sugieren que los efectos de la intervención con MARA fueron significativos especialmente en promover la práctica de actividad física diaria logrando incrementar los minutos de actividad física moderada y vigorosa diaria, y así mismo disminuyendo el comportamiento sedentario en el día.

Por otra parte Chin y Ludwig (2013), en escuelas de Nueva York, USA, analizaron si la participación de las escuelas en el programa de mejoramiento del recreo, en la primavera del año 2011 estuvo asociada a tasas más altas de actividad física intensa en los niños. Teniendo como conclusión que la tasa de actividad física intensa en las escuelas participantes en el programa, fue 14 puntos porcentuales (o 52%) superior a la tasa registrada en las escuelas no participantes. Esta intervención de bajo costo podría ser un agregado valioso a las herramientas para combatir la obesidad infantil y podría valer la pena reproducirla en otros sitios. No cabe duda de que puede hacerse más para reducir las tasas de obesidad infantil y mejorar la salud metabólica general de los niños, y un elemento esencial de esa labor es aumentar la actividad física de los niños en las escuelas. El programa proporciona un método con un umbral bajo de exigencia y costos bajos para aumentar la actividad física de los niños durante los períodos de recreo en las escuelas, usando un abordaje adecuado para la edad y divertido para los niños.

La mayoría de los estudios encontrados acerca de la importancia de un recreo activo son fuera de México y de su realidad en cuanto a niveles de actividad física promedio y de las horas asignadas para educación física, mientras que en países de América Latina encontramos que sus programas incluyen de dos a más horas semanales mientras que en América del Norte ofrecen de 3 a 4 horas por semana de educación física, más una amplia oferta de deportes, mientras en México la educación física es relegada a una hora semanal en primaria y en muchas escuelas no se cuenta ni siquiera con profesor de educación física y la gran mayoría no tienen el espacio ni la infraestructura necesaria para una práctica regular de actividades físico-deportivas.



ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

VII. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

1. Incremento del tiempo de realización de actividad física durante el recreo
2. Enseñanza y práctica de capacidades físicas.
3. Transmitir principales valores en los que se basa la sana convivencia

La realización de recreo activo será por grado de tercero a sexto y un día por grado, sabiendo que existen dos grupos por grado, donde cada grupo participa con 15 minutos para la realización de la actividad y los 15 restantes para el consumo de agua natural y de sus alimentos.

Tabla 1
Planeación semanal de actividades por grado/día

| Semana | Día | Grados | | | | |
|--------|-----|--------|--------|-----------|--------|---------|
| | | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| 1 | | 3° | 4° | 5° | 6° | 3° |
| 2 | | 4° | 5° | 6° | 3° | 4° |
| 3 | | 5° | 6° | 3° | 4° | 5° |
| 4 | | 6° | 3° | 4° | 5° | 6° |

Tabla 2
Plan de actividades por capacidad física y valor

| Semana | Capacidad física | Valor |
|--------|------------------|--------------|
| 1 | Fuerza | Respeto |
| 2 | Velocidad | Honestidad |
| 3 | Resistencia | Tolerancia |
| 4 | Flexibilidad | Colaboración |

Tabla 3
Actividades semana 1 Fuerza

| Día | Actividad | Valor |
|-------------|---------------------|---------|
| Lunes 3 | 1-Gallitos | |
| Martes 4 | 2-Carrera de sacos | |
| Miércoles 5 | 3-Porteria Voladora | Respeto |
| Jueves 6 | 4- Los Costalitos | |
| Viernes 7 | 5-Cuerdas | |

Actividad 1 Gallitos

Número de jugadores: indeterminado.

Material: Globos.

Organización: Cada jugador se ata un globo en el tobillo, el juego consiste en tronar el globo a los demás sin que te exploten el tuyo. El último que quede sin ponchar será el ganador.

Idea del juego: tratar de reventar todos los globos de los otros jugadores y evitar que el nuestro quede intacto.

Actividad 2 Carrera de sacos

Número de jugadores: de 4 en adelante

Material: Costales

Organización: cada jugador se introduce en el interior del saco (que preferible que llegue a la altura de la cintura). Se marca una línea de salida y otra de llegada y lógicamente gana el que llegue primero a la meta.

Idea del juego: tratar de llegar primero a la meta o zona señalada sin salirse del saco.

Actividad 3 Portería voladora

Número de jugadores: A partir de 10.

Material: 1 balón de baloncesto, 2 aros de gimnasia.

Organización: 2 equipos se enfrentan jugando “baloncesto”. Sin embargo, no se juega sobre cestas, sino sobre una “portería voladora”. Las porterías voladoras se componen de un jugador de cada equipo que se encuentra en la zona de tiro libre del campo contrario con un aro en la mano. Los demás jugadores no pueden pisar la zona de tiro libre.

Idea del juego: La portería voladora debe de moverse en la zona contraria de tiro libre con tanta habilidad que los propios compañeros puedan introducir el balón a través del aro. Si se consigue, la portería habrá sido lo suficientemente rápida y se habrá conseguido una canasta.

Actividad 4 Los Costalitos

Número de jugadores: de 4 en adelante

Material: Costales

Organización: Formar equipos con número par de integrantes; cada equipo tendrá un costal al frente de la fila. A una señal del conductor, el primer niño de cada equipo jalará, hasta un lugar determinado, al segundo jugador que estará sentado en el costal, dándole la espalda al que lo va a arrastrar. Al llegar al lugar designado por el conductor, se cambiarán los papeles y el que iba sentado, ahora jalará, para regresar al lugar donde iniciaron la carrera y entregar el costal a la siguiente pareja.

Idea del juego: arrastrar a los jugadores en un costal hasta un punto o una meta determinada.

Actividad 5 Cuerdas

Número de jugadores: indeterminado

Material: Cuerdas

Organización: Formar equipos con igual número de integrantes; cada equipo tendrá una cuerda al frente de la fila. A una señal del conductor, el primer niño de cada equipo saldrá saltando la cuerda, hasta un lugar determinado y regresar, continuara el siguiente en la fila y así sucesivamente hasta terminar todos.

Idea del juego: Saltar con la cuerda hasta un punto o una meta determinada.

Tabla 4
Actividades semana 2 Velocidad

| Día | Actividad | Valor |
|--------------|------------------------------|------------|
| Lunes 10 | 6-La cadena | |
| Martes 11 | 7-El cocodrilo | |
| Miércoles 12 | 8- La Caza: | Honestidad |
| Jueves 13 | 9- Cardenales y Carpinteros: | |
| Viernes 14 | 10-Aros locos | |

Actividad 6 La cadena

Número de jugadores: indeterminado

Material: No aplica

Organización: todos los conejos corren por el campo de juego y son perseguidos por el cazador. Si éste atrapa a un conejo, ambos formarán una cadena. El resto de los jugadores atrapados se unirán a la cadena y solamente los extremos de los eslabones podrán atrapar a los demás con la mano libre.

Actividad 7 El cocodrilo

Número de jugadores: Máximo 12 por grupo alrededor de un cocodrilo.

Organización: Un cocodrilo está echado en el suelo y rodeado por los jugadores. Cada jugador tocará al cocodrilo sin miedo con la mano o un dedo. Si el monitor dice “cocodrilo”, éste se despertará y podrá morder a cualquiera que no se aleje tan deprisa como haga falta (“morder” significa tocar al jugador que sea lento).

Idea del juego: siendo las órdenes del monitor, el cocodrilo deberá morder a tantos jugadores como le sea posible.

Actividad 8 La Caza

Número de jugadores: 3 en cada grupo, formar varios grupos.

Material: balones.

Organización: Los jugadores se dividen en un grupo de cazadores y en uno de conejos. Los balones ligeros servirán de “municiones”. El grupo de cazadores pasa el balón ligero de jugador a jugador de forma que se consiga el mayor número de aciertos. El jugador al que le sea pasado el balón no puede seguir corriendo con el balón en la mano.

Idea del juego: El grupo de cazadores debe conseguir el mayor número de aciertos sobre el grupo de conejos dentro de un determinado espacio de tiempo. Si se consigue se cambiarán los papeles.

Actividad 9 Cardenales y Carpinteros

Número de jugadores: de 4 en adelante

Material: Pañuelos

Organización: Se forman dos grupos, uno frente al otro. Se marcarán unas metas y se les pondrá nombre a los equipos. Cuando el maestro (monitor) diga el nombre de cualquier equipo, éste correrá a alcanzar al equipo contrario. A la persona que este equipo alcance pasará a integrar parte del equipo contrario. Si alguno llega a la meta, ya no podrá ser atrapado por su contrario. El equipo que al final quede con más integrantes, ganará.

Idea del juego: atrapar a todos los jugadores del otro equipo.

Actividad 10 Los Aros Locos

Número de jugadores: indefinido

Material: Aros

Organización: en grupos de 4, los jugadores formarán varios equipos, los cuales se colocarán uno de tras de otro haciendo una línea, se pone un Aro frente a cada equipo a una distancia de 10m. Cada jugador tendrá que correr hasta el aro, pasar el aro por su cuerpo de arriba abajo y dejarlo en el suelo, para regresar corriendo a su fila tocar la

mano de su otro jugador y así sucesivamente. El primer equipo que termine de pasar dentro del aro, será el ganador.

Idea del juego: correr lo más rápido posible hasta el aro para pasarlo de arriba abajo por el cuerpo y regresar a la fila para que el siguiente jugador haga lo mismo.

Tabla 5
Actividades semana 3 Resistencia

| Día | Actividad | Valor |
|--------------|------------------------|------------|
| Lunes 17 | 11-Mini básquet | |
| Martes 18 | 12-Quemados | |
| Miércoles 19 | 13-El huevito | Tolerancia |
| Jueves 20 | 14-El gusano | |
| Viernes 21 | 15-Carreras en parejas | |

Actividad 11 Mini básquet

Número de jugadores: indefinido

Material: balón y canasta de basquetbol.

Organización: Se forman equipos de 4 integrantes mixtos, se realiza un sorteo para iniciar un mini torneo relámpago de baloncesto de cuartetas en una sola canasta.

Actividad 12 Quemados

Número de jugadores: de 10 en adelante.

Material: balón.

Organización: Se forman dos equipos de igual número de integrantes mixtos, se marca la cancha con una línea que divida dos zonas, donde cada equipo por turno deberá lanzar el balón y tratar de quemar a un contrincante, ganara el equipo que elimine a todos sus adversarios.

Actividad 13 El huevito

Número de jugadores: de 6 en adelante.

Material: Cualquier tipo de balón.

Organización: 6 jugadores (“la gallina”) forman un círculo mirando hacia fuera (espalda con dirección al centro del círculo) y se toman del brazo del compañero de la derecha y del de la izquierda. Todos los jugadores inclinan el tronco hacia adelante, de forma que puedan estar juntos. De esta forma se consigue una superficie de transporte para el “huevito”. Un balón hace de huevo y se coloca en la superficie de transporte. Se delimita una salida y una meta, el primer equipo que llegue a la meta sin tirar el “huevito” será el ganador. El equipo que tire el “huevito” tendrá que comenzar de nuevo.

Actividad 14 El gusano

Número de jugadores: de 6 en adelante.

Material: No aplica

Organización: todos los jugadores forman un “gusano gigante” agarrándose cada jugador de la mano del compañero que tiene delante.

Idea del juego: la cabeza del gusano intenta morderse la cola, es decir, atrapar al último jugador. Si lo consigue, la cola se coloca a la cabeza del gusano y forma el siguiente gusano.

Actividad 15 Carreras en parejas

Número de jugadores: indefinido

Material: lazos

Organización: forman parejas, que se atan una pierna con su compañero.

Idea del juego: A la señal cada pareja debe llegar a la meta.

Tabla 6
Actividades semana 4 flexibilidad

| Día | Actividad | Valor |
|--------------|--------------------------|--------------|
| Lunes 24 | 16-Circuito minado | |
| Martes 25 | 17- Carrera de cangrejos | |
| Miércoles 26 | 18- Tela de araña | Colaboración |
| Jueves 27 | 19-Cachibol | |
| Viernes 28 | 20-Mini volibol | |

Actividad 16 Circuito minado

Número de jugadores: indefinido

Material: lazos, botes, cajas.

Organización: forman equipos mixtos, cada equipo deberá pasar por todo el circuito sin soltarse las manos, cada vez que se suelten deberán regresar a la línea de salida.

Idea del juego: A la señal cada equipo debe llegar a la meta sin soltarse.

Actividad 17 Carrera de cangrejos

Número de jugadores: indefinido

Material: No aplica

Organización: Todos los alumnos se colocan en una orilla del patio, a la señal se desplazarán hacia la meta en forma de cangrejo hacia delante y de regreso lo harán hacia atrás.

Idea del juego: Desarrollar la flexibilidad formando tomando diferentes posturas.

Actividad 18 Tela araña

Número de jugadores: indefinido

Material: Hilos

Organización: forman equipos mixtos en filas, cada equipo dispondrá de un hilo, a la señal del profesor el primer participante deberá formar con hilo las figuras geométricas y desplazándose como un arácnido utilizando sus pies y manos.

Idea del juego: Formar la figura y desplazarse lo más rápido posible antes que los demás jugadores.

Actividad 19 Cachibol

Número de jugadores: indefinido

Material: balón y red de voleibol.

Organización: Se forman equipos de 6 integrantes mixtos, se realiza un sorteo para iniciar un mini torneo relámpago de cachibol.

Actividad 20 Voleibol

Número de jugadores: indefinido

Material: balón y red de voleibol.

Organización: Se forman equipos de 6 integrantes mixtos, se realiza un sorteo para iniciar un mini torneo relámpago de voleibol.

Tabla 7
Número de participantes por semana

| Semana | Número de participantes |
|--------|-------------------------|
| 1 | 76 |
| 2 | 92 |
| 3 | 117 |
| 4 | 125 |

Podemos observar en la tabla 7, el incremento del alumnado en el recreo activo durante el mes que se llevó a cabo la actividad.



RECURSOS

VIII. RECURSOS

Humanos: Alumnos, maestros y practicante.

Materiales: Costales, pelotas, balones (voleibol, baloncesto), conos, aros, pañuelos, cuerdas, cronometro, tablas, lápices, hojas blancas, red, hilo, cajas, botes, canasta de baloncesto, silbato.



CONCLUSIÓN

IX. CONCLUSIÓN

El presente proyecto demuestra notoriamente avances de los principales objetivos, aumentando el tiempo de realización actividades físico-deportivas, impulsando la práctica regular de actividad física y mejorando la convivencia escolar, mostrando un aumento significativos de la población estudiantil que realizaron estas actividades.

Se demostró gran impacto en los alumnos y en la modificación de su conducta, aunque su participación fue voluntaria cada día se sumaban más los que querían participar y hacían peticiones que se les repitiera la actividad o que se les aumentara los días y minutos de participación en el recreo activo, en conclusión se generaron ambientes propicios para la práctica regular de actividad física.

Creo que sería bueno realizar más investigaciones y proyectos como este para una futura reformulación del recreo en las escuelas primarias, como parte de una estrategia integral de la educación para las escuelas, no solo a nivel primaria si no en la educación básica, porque si generamos estas conductas y estilos de vida desde pequeños, se pueden logran grandes cambios y mejoras significativas en los alumnos.



BIBLIOGRAFÍA

X. BIBLIOGRAFÍA

1. CONACULTA. 2010. Encuesta Nacional de Hábitos, Prácticas y Consumo Culturales, México. pp.176 y 192. Recuperado de:
http://www.cultura.gob.mx/recursos/banners/ENCUESTA_NACIONAL.pdf
2. Gámez Martínez Elda Roció. (2015), Módulo Activo Recreo Activo -MARA: una estrategia para incrementar la actividad física en niños y niñas de 5° grado en Bogotá. Universidad del Rosario, Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, Maestría en Actividad Física y Salud.
3. Howe, C. A., Freedson, P. S., Alhassan, S., Feldman, H. A., & Osganian, S. K. (2012). A recess intervention to promote moderate-to-vigorous physical activity. *Pediatr Obesity*, 7(1), 82-88. doi:10.1111/j.2047-6310.2011.00007.x
4. Chin, J. J., & Ludwig, D. (2013). Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el período del recreo en las escuelas. *Revista Panamericana de Salud Pública*; 34(5) 367-374, Nov. 2013. Retrieved from
http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892013001100013
- 5.- Jennings-Aburto, N., Nava, F., Bonvecchio, A., Safdie, M., González-Casanova, I., Gust, T., & Rivera, J. (2009). Physical activity during the school day in public primary schools in Mexico City. *Salud pública de México*, 51(2), 141-147.
6. McKenzie, T. L., & Kahan, D. (2008). Physical activity, public health, and elementary schools. *Elementary School Journal*, 108(3), 171-180. doi: 10.1086/529100
7. Morabia, A., & Costanza, M. C. (2009). Active encouragement of physical activity during school recess. *Preventive Medicine*, 48(4), 305-306.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.03.014>
8. OMS. Enero de 2002. Actividad Física: hoja informativa 1 de 5. Recuperado de
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
9. Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & r, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Prev Med*, 52 Suppl 1, S10-20. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.027

10. Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla, Wanceulen.

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

LIC. GIBRAN ADAIR URBANO PARTIDA

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte
Con Orientación en Educación Física.

Tesina: La importancia del recreo activo para los escolares en el nivel básico.

Campo temático: Escuela Primaria Miguel Leandro Guerra, Lagos de Moreno Jalisco.

Datos Personales: Nacido en Zapopan Jalisco, el 12 de marzo de 1989.

Hijo de Mercedes Partida Gutiérrez y Jorge Alberto Urbano Regalado.

Casado con Adriana Ramírez López.

Su hija Ariadne Urbano Ramírez.

Educación Profesional: Licenciatura en Cultura Física y Deportes en la Universidad De
Guadalajara

Experiencia Profesional: 3 años como Activador Físico Regional Altos Norte SSJ, 3 años
Como Docente de Educación Física nivel Primaria y Secundaria a la fecha.

E-mail: lic.gibran.urbano@gmail.com