

## Orientaciones para crear patios activos en los centros escolares Orientations to create active playgrounds in schools

M<sup>a</sup> Isabel Salas Sánchez, Josep Vidal-Conti  
Universidad Islas Baleares (España)

**Resumen.** El patio del recreo es uno de los espacios de los centros escolares donde principalmente se producen la gran mayoría de relaciones sociales arbitrarias y donde los alumnos se mueven y juegan libremente. Ocupa un décimo parte del horario anual del centro, por lo que no incidir en este espacio y tiempo sería dejar pasar la oportunidad de incrementar o al menos, mejorar, aspectos relacionados con la salud, el bienestar, las relaciones, la prevención de conflictos o simplemente aspectos que se dejan pasar por no ocupar el lugar que se merece como espacio educativo. El interés del estudio primordialmente consiste en especificar los principales aspectos que deben tenerse en cuenta a la hora de llevar a cabo un cambio en la organización y/o estructura de los patios escolares. Los objetivos del estudio que persigue el presente artículo desde del marco de la experiencia de transformación en el patio de un centro de infantil y primaria, son 1) presentar evidencias desde diferentes estudios de la importancia de reservar momentos de recreo en los centros escolares; 2) establecer una «hoja de ruta» para llevar a cabo transformaciones que ayuden a crear espacios activos y dinámicos que contribuyan, principalmente a mejorar la salud del alumnado y por tanto, facilitar al equipo docente poder llevar a cabo el proyecto o programa de cambio (desde las peculiaridades y singularidades de cada uno de los centros) y 3) definir algunas propuestas transversales que se pueden introducir en este espacio y tiempo.

**Palabras clave:** Patio, recreo, actividad física, proyecto, escuela.

**Abstract.** Playgrounds are among the few spaces in schools where the large majority of arbitrary social relationships are formed and where students move and play freely. Recess time takes up 10% of the annual academic calendar. Therefore, not taking into consideration this space and time would be a missed opportunity to increase or at least improve aspects related to health, well-being, relationships, conflict prevention, or simply aspects that are overlooked due to this time not receiving the deserved attention within the educational framework. The interest of this study consists primarily in specifying the main aspects that should be considered when carrying out changes in the organization and/or structure of school playground areas. The objectives which this article pursues are mainly three. 1) to show evidence from different studies of the importance of recess time in schools. 2) to establish a «road map» to carry out transformations which would help to create active and dynamic spaces contributing, above all, to the improvement of students' health and therefore allowing the teaching staff to carry out the project or program of change (given the particularities and singularities of each one of the centers) and 3) to define some transversal proposals which can be introduced within this space and time.

**Key words:** Playground, recess, physical activity, project, school.

### Introducción

Nuestra sociedad y concretamente el mundo educativo, está en continua transformación, «nunca como hasta ahora se había hablado tanto de la innovación educativa a escala internacional» (Pedró, 2017, p.17). El imperativo social actual para el cambio no puede pasar por alto la transformación de aquello que ocurre en los patios de los centros educativos. Estos cambios pasan por trastocar la organización del centro en su conjunto, dentro y fuera de las cuatro paredes que forman las aulas.

Actualmente en España los centros disponen de unos 30 minutos de tiempo de patio. Estos minutos de patio no han cambiado de manera significativa ni antes ni después de las transferencias en materia educativa que se dieron en cada una de las diferentes Comunidades Autónomas, por tanto en la mayoría de casos siguen ancladas en las directrices de la Orden del 29 de junio de 1994, que en el punto III establecía que «el recreo de los alumnos de educación primaria tendrá una duración de media hora diaria y se situará en las horas centrales de la jornada lectiva de la mañana» (Orden del 29 de junio de 1994, p.6). Actualmente tras la aprobación de la LOMCE y del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, siguen siendo pocos los cambios por lo

que respecta al tiempo de recreo.

Tres ejemplos de ello:

1) En la Comunidad de Valencia en la Orden del 28 de agosto de 2007 especifica que «cada centro docente establecerá un período de descanso diario en la jornada lectiva de la mañana, preferentemente entre las horas centrales, que responderá a las necesidades de su alumnado. Este período será como máximo de 30 minutos y respetará la proporcionalidad entre las áreas. (Orden de 28 de agosto de 2007, de la Consejería de Educación, per la cual se regula el horario de la Educación Primaria, p. 34578).

2) En el caso de Madrid, en el boletín número 175 de 25 de julio de 2014, se establece un total de 2'5 horas semanales dedicadas al tiempo del recreo tanto en el horario general como en los colegios bilingües (Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid. D.L.M 19.462-1983. Horario de Educación Primaria. Anexo IV a.)

3) En Cataluña se establece una asignación horaria global (4.060 horas) que pueden completar el horario mínimo (3.220 horas). A la asignación global de las áreas (4.060 horas) se le añaden 525 corresponden al recreo y 665 horas que se destinan a completar la organización del currículo a través de, entre otras, atención a la diversidad del alumnado, organización de grupos flexibles, refuerzo educativo y ampliación horaria de las áreas, que dan un total de 5.250 horas totales lectivas de la etapa (relativo al Decreto 142/2007, de 26 de junio, por el cual se establece la ordenación de educación primaria. Anexo 3).

Todo y que no ha cambiado significativamente la media hora asignada para el recreo en los centros, este tiempo es superior en la mayoría de las comunidades autónomas al que se le otorga semanalmente al área de Educación Física o a la que se le dedica a la lengua extranjera, y se iguala en tiempo a otras áreas tales como la de las ciencias naturales o las ciencias sociales. Por tanto, una décima parte del calendario escolar anual de dedicación en tiempo de recreo es razón suficiente para no dejar pasar la oportunidad de incidir en ese espacio y en ese valioso tiempo.

Existe numerosa bibliografía y experiencias en centros sobre experiencias en innovación (Carbonell, 2015, Bona, 2015, Telefónica, F 2016), incluso publicaciones que describen el horizonte a cinco años vista del impacto de las tecnologías emergentes en las comunidades de escuelas K-12 (CoSN, 2016). En cambio, publicaciones relacionadas con la temática específica del artículo, todo y que existen algunas que explican experiencias concretas relacionadas con los patios escolares (publicación IPA desde la Fundación Jaume Bofill, 2009) o algunas comunicaciones como la de Navarro, (2017) en el primer Congreso Internacional de Zaragoza donde comparte acciones de dinamización de patios, siguen siendo escasas las publicaciones a nivel nacional sobre experiencias relacionadas con los recreos de los centros.

Diferentes autores nos muestran las oportunidades que ofrece el tiempo de patio cuando incorporan actividad física, pudiendo llegar a alcanzar el 50% de la actividad física diaria recomendada (Tudor-Locke et al, 2006, citados por Hyndman et al, 2014: 71). Las investigaciones sugieren que la actividad física regular pueden tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes debido a los efectos positivos sobre las funciones cognitivas (Sofi, et al., 2011), las funciones ejecutivas (Allan, McMinn, Daly, 2016), en el comportamiento, en la concentración durante las clases (Singh et al., 2012) y en la salud psicológica (Busch et al., 2014). Hay, por tanto una relación estrecha entre el mundo académico y la actividad física (Esteban-Cornejo I., et al., 2016; Busch V., et al., 2014; Singh, A. et al., 2012) ya que ayuda en la concentración y la atención y además ayuda al alumnado más inquieto a liberar energía.

En los últimos años la neurociencia ha revelado que el ejercicio regular puede modificar el entorno químico y neuronal que favorece el aprendizaje, es decir, los beneficios del ejercicio y el movimiento no sólo se dan a nivel físico sino que también se establecen a nivel cognitivo (Donnelly et al., 2016). El movimiento es crítico para el desarrollo del cerebro y para la consolidación de la memoria. Una buena salud física es vital para las funciones cerebrales y para la capacidad de aprender (Stron, et al., 2005). Además de combatir uno de los principales trastornos de nuestra sociedad: la obesidad y el sobrepeso (Nuñez-Quiroga, 2018). Los últimos datos (2015-2017) de la iniciativa de Vigilancia de la Obesidad Infantil de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) muestran que los países del sur de Europa tienen la tasa más alta de obesidad infantil. En Italia, Chipre, España, Grecia, Malta y San Marino, aproximadamente uno de cada cinco niños (entre el 18 y el 21 por ciento) son obesos.

Afirmaciones como las de David Bueno (2011) destacan la educación física, la música y la plástica como las áreas que más zonas cerebrales activan y que derivan mayor número

de aprendizajes transversales, y recomienda construir el resto de las asignaturas a partir de estas tres, tanto en la educación primaria como en la educación secundaria. Afirma que realizar ejercicio físico ayuda a establecer más conexiones entre las neuronas de nuestro cerebro, por tanto, hacer ejercicio posibilita aprender cualquier otra cosa con mucha más facilidad que si no se ha realizado.

En los países donde los alumnos practican los 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al día, los estudiantes tienen menos posibilidades de presentar sobrepeso u obesidad (Quick, et al., 2014 y WHO, 2017). Todo y que estudios específicos (De Cocker et al., 2011; Nelson, Neumark-Stzainer, Hannan, Sirard & Story, 2006 y citado por Vidal, 2015) nos demuestran que únicamente un tercio de los niños europeos supera las recomendaciones mínimas establecidas por la OMS, sin olvidar los estudios que alertan del aumento de las horas «de pantalla» que están expuestos los estudiantes una vez finalizan su jornada escolar (Vidal, 2015).

Siguiendo en esta línea, según la OEDC (2017), PISA 2015 Resultados (Volumen III), en los países de la OCDE, alrededor del 6,6% de los estudiantes no realizan ninguna actividad física moderada o vigorosa fuera de la escuela, además de acentuar una brecha de género a tener en cuenta; la proporción de estudiantes físicamente inactivos es mayor en niñas que en niños. El estudio añade que los estudiantes físicamente activos tienen menos probabilidades que aquellos que no participan en ningún tipo de actividad física, de faltar a clase de manera injustificada, sentirse ajenos del centro escolar, sentir angustia por la tarea escolar o sufrir acoso escolar frecuente.

Según el Informe Delors (1994) por la UNESCO son cuatro los pilares del aprendizaje: aprender a hacer, aprender a ser, aprender a aprender y *aprender a convivir*. La innovación en un centro escolar no puede pasar por alto aquello que ocurre en los minutos de patio, y que, paradójicamente es el tiempo y el espacio donde se dan el mayor número de oportunidades de relación e interacciones personales. Según Jarret (2002), las interacciones entre los compañeros en el patio son un complemento único para el aula. El silencio y la soledad entre los adolescentes se han convertido en una de las grandes epidemias de nuestro tiempo. En el King's College de Londres (2017) seis de cada 10 jóvenes entre 12 y 17 años decían soportar nervios a la hora de relacionarse con gente de procedencias distintas, y un 36% afirmó que le era difícil hacer amigos (Deming, 2017).

Existen algunas experiencias que nos ayudan a entender la importancia de los minutos de patio, uno es el ejemplo de las escuelas finlandesas donde el tiempo de los espacios de recreo son distribuidos entre la jornada escolar. Por otro lado, afirmaciones atribuyen al tiempo del patio como un ambiente de aprendizaje, donde se convierte en una oportunidad para mejorar la convivencia, para establecer relaciones o para crear ambientes de movimiento y de diversión adecuadas a todos los alumnos (Rhea, 2018).

Según el Centers for Disease Control and Prevention (2017) es necesario introducir programas escolares que incluyan el patio para desarrollar conocimiento, actitudes, habilidades, comportamientos y confianza para adoptar y mantener estilos de vida físicamente activos, dotándolos de oportunidad para la actividad física agradable. Por otro lado, cabe

destacar, que el tiempo de patio, es también un espacio donde se establecen las relaciones simétricas voluntarias y cooperativas (Pujolàs, 2008; Johson & Johnson, 1999; Slavin, 1999). El tiempo de patio ayuda a adquirir habilidades en la resolución de conflictos (Jarret, 2002), ya que se trata de un tiempo no estructurado (posiblemente el único) con autoselección de compañeros que aprenden desde la convivencia social, por tanto, es una oportunidad de practicar las habilidades sociales, la empatía, la educación emocional, al igual que ayuda a fomentar aspectos relacionados con la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, la negociación, el respeto a las normas de juego, el respeto mutuo y el intercambio de opiniones, entre otros. El tiempo de patio ayuda a contribuir al desarrollo físico, social, emocional y cognitivo del alumnado (Clements, 2001), sin olvidar que una relación social y emocional ayuda a los alumnos a desarrollar un sentido de la competencia social y emocional.

### Método

El objetivo de este estudio es presentar evidencias desde el análisis de literatura científica de la importancia de reservar momentos de recreo en los centros escolares y en base a ellas establecer una «hoja de ruta» desde la experiencia llevada a cabo a partir de la transformación en la organización y estructura del patio de en un centro educativo de educación infantil y primaria, para así ayudar a poder crear espacios activos y dinámicos que contribuyan, principalmente a mejorar la salud del alumnado. Se plantean estrategias para facilitar al equipo docente poder llevar a cabo el proyecto o programa de cambio, desde las peculiaridades y singularidades de cada uno de los centros.

A partir de la experiencia individual en la participación de la transformación de patios de centros escolares en la comunidad autónoma de las Islas Baleares, y de la gestión del proceso de los mismos, en este trabajo se propone una guía de ayuda para los centros educativos que decidan emprender un proyecto de transformación de patios para su inclusión y reconocimiento como espacios educativos.

Se recogen diferentes propuestas para poder diseñar futuros cambios en los patios de centros escolares.

Este estudio podrá ayudar a:

1. Identificar ámbitos de actuación.
2. Facilitar pautas a los diferentes agentes educativos para la transformación del patio.
3. Hacer reflexionar a la comunidad educativa sobre la necesidad de realizar cambios siguiendo unos objetivos claros.
4. Atender a aspectos que ayuden a evaluar la intervención, identificando evidencias de ello.

### Consideraciones previas: guías y orientaciones a tener en cuenta

Existen cuatro modelos u organizaciones a tener en cuenta si se quiere llevar a cabo una transformación en el patio del centro;

Una de ellas es la desarrollada por el Centers for Disease Control and Prevencion de la US. Department of Health and Human Services (2017) estableciendo cinco estrategias para

poder implantar mejoras en el tiempo de patio. Estas cinco líneas de actuación se establecen a partir del liderazgo, la seguridad, el aumento de la actividad física, la inclusión de toda la comunidad educativa y la recopilación de información sobre lo que pasa en el tiempo de patio.

La segunda es la que recomienda el modelo social-ecológico RE-AIM (Reach, Efficacy, Adoption, Implementation & Maintenance). Este modelo ayudó a pasar en un tiempo de dos años y medio de un 60%, 30% y 10% de comportamiento sedentario, moderadamente activo y vigorosamente activo, a un 30%, 45% y 25% sedentario, moderadamente activo y vigorosamente activo, respectivamente. (Tudor-Locke et al, 2006, citados por Hyndman et al, 2014: 71).

La tercera recomendación que se debería tener en cuenta es aquella que desarrolla la NASPE (National Association for Sport and Physical Education, 2010), donde nos recuerdan, al igual que la American School Health Association (Ramstetter, C.L., 2010) que en ningún caso el tiempo de patio tiene que reemplazar las clases de educación física, o que los momentos del recreo no tienen que ser tratados como moneda de cambio, (castigo o recompensa), sino que debe ser tratado como parte importante y necesaria del quehacer educativo.

Y por último, el modelo estadounidense CSPAP (Comprehensive School Physical Activity Program, 2013), que sigue las recomendaciones de la OMS (2010) de practicar, entre edades comprendidas de 5 a 17 años, al menos 60 minutos diarios de actividad física vigorosa o moderada. Este modelo incluye en sus objetivos la educación física de calidad como base (necesaria para poder desarrollarla para toda la vida), la actividad física durante y después de la escuela y la participación de la familia, el personal y la comunidad. Este modelo también incluye acciones como las de: proporcionar un equipo apropiado para la edad de los estudiantes, tener supervisores de recreo adultos que animen a los estudiantes a ser físicamente activos y proporcionar actividad semiestructurada que involucre estaciones de actividad (como, por ejemplo, saltar a la cuerda) (Centers for Disease Control and Prevention, 2017).

No podemos dejar de lado algunos estudios que nos revelan pistas para mejorar la intervención, como por ejemplo los descritos por Escalante (2014), donde sugiere que las marcas en el patio del recreo y las estructuras físicas aumentan los niveles de actividad física durante el recreo. Estudios de Cardon, Labarque, Smits & De Bourdeaudhuij (2009) destacan que durante la edad preescolar es necesaria una supervisión más activa, como también es necesaria la introducción de una actividad física más estructurada. Los resultados de Blaes, Ridgers, Aucouturier, Van Praagh, Berthoin & Baquet (2013) indican que las marcas pintadas en el patio de recreo tienen un efecto positivo a corto plazo en los niveles de actividad física durante el recreo escolar o, el trabajo de Ridgers, Stratton, Fairclough & Twisk (2013) que afirma que el rediseño del patio de recreo cuando utiliza marcas y estructuras físicas multicolores es un estímulo adecuado para aumentar los niveles de actividad física en el recreo escolar de los niños.

Al mismo tiempo son esenciales tener en cuenta las variables en los procesos de transformación. El Departamento de Enseñanza, concretamente en el documento Marco de la

innovación pedagógica en Cataluña (2017) señala las siguientes:

- Diagnóstico: partir de un reto o de una necesidad de cambio o mejora.
- Relevancia: basarse en las prioridades del centro en concreto.
- Participación: fomentar y asegurar el compromiso de los agentes educativos.
- Planificación: prever objetivos, actuaciones, recursos y tiempo necesario.
- Trabajo en equipo: fomentar la práctica reflexiva y el trabajo cooperativo y en red.
- Evaluación: medir y valorar el proceso y los resultados obtenidos.
- Sostenibilidad: consolidar y sistematizar las mejoras conseguidas.
- Transferencia: difundir y transferir las prácticas de referencia.

Por todo ello, será necesario en la transformación de los patios escolares desarrollar cada una de las variables indicadas para poder asegurar el éxito. Por otro lado, como puntos esenciales el proyecto o el programa, se tendrán que incluir:

- Partir del análisis de la realidad de cada institución.
- Fijar unos objetivos asumibles.
- Diseñar una propuesta compartida.
- Que el objetivo principal suponga una mejora en el centro (respetando el principio de eficacia).
- Que para conseguir los objetivos se utilicen únicamente los recursos imprescindibles (por tanto, objetivos eficaces).

### **Intervención: diagnóstico inicial. Gestión y agentes de cambio**

Una variable esencial para poderse producir el cambio es partir del diagnóstico inicial, éste tiene que partir de un reto o de una necesidad de cambio o mejora, es por esto que para llevar a cabo una transformación en los patios escolares es necesario construir un plan o programa que tenga su origen en el claustro de profesores.

El diseño, sería conveniente que fuese originario de cada centro, valorando las necesidades y estableciendo prioridades. El primer lugar, el principio de eficacia podrá guiar el camino a seguir y podrá garantizar que la propuesta pueda llegar al máximo de alumnos posibles, en segundo lugar, el principio de economía, para poder destacar aquellas propuestas que supongan menor coste y mayor garantía de uso, no hay que olvidar el principio de seguridad, con la homologación de la empresa de fabricación, garantía de montaje y uso, y finalmente el principio de coeducación, para garantizar aspectos anteriormente comentados. Todos estos principios se deberían tener en cuenta a la hora de planificar y establecer el diseño del proyecto.

Un pequeño grupo de maestros o profesores (con voluntad para el cambio, como se ha apuntado anteriormente), serán los encargados de llevar las riendas del proyecto, sin olvidar una de las piezas claves del éxito: el equipo directivo, necesario para poder establecer las condiciones idóneas. Sin él, cualquier transformación no llegaría a buen puerto. Un equipo directivo comprometido y que forme parte y/o

establezca comunicación constante con el líder o líderes del proyecto será necesario para garantizar, por una parte, la de comunicación y por la otra, ayudará a conservar la base sólida del proyecto o programa.

Algunos trabajos (Carbonell, 2016; Fullan, 2002; Murillo & Repiso, 2002) coinciden como punto a destacar el papel del profesorado como condición necesaria para llevar a cabo transformaciones de cambio, es decir, la importancia de tener voluntad para innovar desde el colectivo responsable, sin olvidar establecer las condiciones idóneas para poderlas llevar a cabo. Como bien señalan el estudio de Escudero (2019) la actividad profesional se puede evaluar desde dos perspectivas, una desde sus destrezas (con carencia de control directo) y la segunda, desde los resultados de su trabajo.

Si bien todavía se conserva en los centros escolares la estructura piramidal, herencia del modelo empresarial, sería interesante apostar por otro tipo de estructuras más horizontales, especialmente cuando se trata de centros escolares con estructuras complejas, facilitando así la gestión y estableciendo una responsabilidad y un liderazgo compartido.

Una buena manera de gestionar el proyecto es crear una comisión específica para tal objetivo. Esta comisión podría tener naturaleza mixta; los maestros (incluyendo algún miembro del equipo directivo), los padres y madres (con representación de la asociación de padres y madres), la representación de los alumnos (con la posibilidad de incluir a los delegados/as de las aulas o la asociación de alumnos en el caso de la educación secundaria) y finalmente la representación de la administración local. Por tanto un clima de responsabilidad conjunta que ayude a mejorar el proceso (Merino-Barrero, Valero-Valenzuela & Belandro, 2019)

Aunque la mejor apuesta es a través de un liderazgo compartido, será necesario un/a representante, y en el mejor de los casos, dos representantes de la comisión. Éstos serán el motor, los que establezcan los tiempos, reuniones, organicen, informen y comuniquen los avances.

Con estos cuatro pilares podríamos hablar de comunidad educativa, necesaria en cualquier caso para tratar temas y cuestiones que en mayor o menor medida afecta a todos, maestros, padres y alumnos. Los padres son una pieza clave para el éxito del programa o proyecto, ya que también desean el bienestar y la mejora de espacios de convivencia del centro. Ellos han sido niños y conocen y pueden ayudar a mejorar ese espacio común, que es el patio.

Dentro de la comisión de maestros no se debe olvidar el equipo o departamento de educación física, ya que las decisiones sobre el patio escolar modificarán la organización o la estructura del mismo y por tanto su espacio de trabajo diario.

Al inicio del curso escolar es un buen momento para informar de la propuesta de transformar el patio escolar y poder crear la comisión mixta con representación de padres y madres. El número total de la comisión podría variar en según los casos pero no tendría que superar un número de representantes que pudieran dificultar la toma de decisiones.

Si se trata de centros de educación infantil y primaria, será necesario incluir las dos etapas, ya que normalmente los alumnos de la etapa de infantil (de 3 a 6 años) presentan la actividad física de manera inherente, pero ésta va decreciendo a medida que aumenta la edad de los alumnos, especial-

mente en los últimos cursos de la educación primaria (de 11 a 12 años) y decrece aún más en la etapa de secundaria (de 12 a 16 años). Hay por tanto un descenso importante en la práctica de actividad física a partir de los 11-12 años (Abarca-Sos, 2011: 113 y 131; Generelo, Zaragoza, Julián, Abarca-Sos & Murillo, 2011; Murillo, Julián, García-González, Abarca-Sos & Zaragoza, 2014; Frago, 2015: 40). En estos últimos cursos no solamente será necesario intervenir para combatir el aumento de la inactividad física en el tiempo de patio, sino también porque las relaciones interpersonales que se establecen en estas edades cobran gran importancia y presión durante esta etapa.

### Temporalización

Con la finalidad de poder conseguir un buen resultado y consolidar, revisar y evaluar el proyecto, la temporalización se podrá establecer entre dos y cuatro años, pudiendo ser más intenso durante el segundo año.

A modo de ejemplo, este sería una posible temporalización:

- Primer curso: Observación del uso que se lleva a cabo en el patio en el centro (hojas de registro, filmación, opinión de maestros, padres/madres, alumnos, establecer cuestionarios para conocer el estado en cuestión (Salas, Vidal-Conti, 2018), información de experiencias similares, consulta de bibliografía o artículos relacionados, redacción de los objetivos generales y específicos, presentación, información y apoyo del claustro, petición de presupuestos orientativos, establecer en la memoria la creación de la nueva comisión si es necesario para incluirla en el plan general anual del próximo curso...

- Segundo curso: Creación de la comisión mixta, información a las familias, alumnos y comunidad en general, puesta en marcha del proyecto, evaluación de las acciones llevadas a cabo e implicación de los protagonistas, propuestas de mejora...

- Tercer curso: Consolidación del proyecto o implantación de la segunda fase de ejecución, evaluación procesual, propuestas de mejora...

A partir de este punto será necesario preguntarse si tiene sentido continuar o no con la comisión y con el proyecto, ya que transcurrido este tiempo o bien estará consolidado y formará parte del quehacer del día a día del centro (debiéndose incluir en los documentos del centro) o por el contrario, no se habrán puesto en marcha los mecanismos necesarios para reajustarlo y será necesario un nuevo planteamiento.

Para determinar si el esfuerzo llevado a cabo ha valido la pena es necesario evidenciar los resultados. El impacto tiene que quedar reflejado en evidencias que faciliten saber cuantitativamente y cualitativamente las mejoras obtenidas. Esta evaluación continua tiene que estar presente desde el inicio del proyecto y durante el mismo para poder obtener la retroalimentación necesaria para adaptarlo y modificarlo en el caso que fuese necesario.

### Acciones

Será importante redactar los objetivos generales y específicos del proyecto para no perder el sentido por el cual

cada centro apuesta, teniendo en cuenta las recomendaciones anteriores. Tampoco hay que olvidar el trabajo conjunto de la comisión mixta necesaria formada por profesionales, padres y madres, alumnos y administración.

El punto de partida y los objetivos que se planteen marcarán el curso escolar, es importante que sean asumibles, realistas y contando con las posibilidades de cada centro. Dos o tres acciones por trimestre serán más que suficientes para no hacer decaer el ánimo y poder obtener resultados en un tiempo limitado. Cada una de las propuestas puede realizarse desde diferentes subcomisiones, esto hará aligerar la carga y progresar en conjunto.

El trimestre de mayor actividad es el primero, por ese motivo arrancar con las propuestas claras y la organización establecida ayudará a crear la base estable del resto del curso. Por tanto, el primer trimestre podría ser el más activo, el segundo, el necesario para desarrollar o añadir alguna propuesta más a las anteriores o finalizar acciones emprendidas y el último, por el cansancio del curso ya acumulado, mejor reservarlo para finalizar lo iniciado, redactar los objetivos para el siguiente curso, así como redactar la memoria, evaluar el trabajo realizado y los resultados conseguidos. No sería recomendable iniciar nuevas propuestas.

Algunas propuestas de actividades o espacios de cambio en el patio se pueden basar en proyectos que se lleven a cabo en el centro, para poder crear una línea de actuación común, también se pueden establecer ambientes en el patio como extensiones de ambientes de aulas. Otra propuesta interesante es crear espacios o zonas delimitadas a través de zonas libres y/o estructuradas o semiestructuradas.

Promoción de la actividad física

Ruedas, mesas de ping-pong, slack-lines, espacio de baile, estructuras de juego como castillos o parques de juego, actividades que inviten a saltos y equilibrios, casas o actividades para el juego simbólico, tiendas tipis, juego de suelo, juegos de pared, rocódromos... estos y otros muchos más ejemplos de actividades se pueden llevar a cabo, contando siempre con ideas que se originen desde los alumnos y con el trabajo de la comisión mixta.

La organización de zonas de juegos, espacios que inviten al movimiento y a la acción, torneos y zonas dinámicas serán necesarias para promocionar la actividad física durante el tiempo de patio-

La coeducación. Mejora de la convivencia

Los niños continúan ocupando el espacio central para jugar al fútbol, y las niñas quedan en las desplazadas a otros espacios secundarios, estas son las palabras de los responsables del II Encuentro de Coeducación organizada por el Instituto de Ciencias de la educación (ICE) de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) celebrada en mayo de 2015. Por tanto, son necesarias visualizar y combatir desigualdades (Monforte, Úbeda-Colomer, 2019)

Esta es la «radiografía» comúnmente aceptada por la mayoría de los centros escolares y que no son otra cosa que una réplica del estereotipo que no abandona la sociedad. La misma que prevalece sobre las carreras más científicas casi exclusivas del género masculino, como afirma la matemática Marta Machado, miembro de la Cátedra de Cultura Científica de la Universidad del País Vasco (UPV) cuando afirma que «hay numerosos estudios que demuestran que, desde los

seis años, debido al entorno social, las niñas van acumulando inseguridades para dedicarse a carreras STEM» (Fanjul, El País, 7 de agosto de 2018). Igualmente, informes y políticas de inclusión digital a nivel internacional establecen la necesidad de dar mayor protagonismo a las mujeres en el uso de internet y las redes sociales (Vico-Bosch & Rebollo-Catalán, 2019). Más acentuado si cabe al hecho de ser de otra etnia (por ejemplo, de étnica gitana, según estudios de Cárdena-Rodríguez, 2019).

Esta evidencia también se hace notable en los espacios del recreo, dedicados mayoritariamente a espacios y juegos masculinos. No cambiar esta premisa significa también vetar la igualdad y por tanto crear inseguridades o brechas entre los dos géneros. Es necesario cambiar el uso de las pistas casi exclusivas de fútbol y de baloncesto (espacio central) para poder mejorar las relaciones igualitarias de género. Hay que dotar de nuevas propuestas y replantear el uso de se dan de las mismas.

#### La Mediación Escolar. Mejora de conflictos

Una parte de la educación emocional que se trabaja en los centros y que se puede trabajar desde la comisión de convivencia es incluir la mediación escolar dentro del proyecto de mejora del patio. La mediación escolar es una manera de resolver o transformar un conflicto y llegar a un acuerdo de forma voluntaria, a través del diálogo y con la ayuda de terceros, neutrales e imparciales, los mediadores.

La mayoría de los conflictos escolares se producen en el tiempo de patio o en espacios que no son el aula de referencia. Incluir la formación específica sobre mediación escolar en los alumnos, así como incluir a los alumnos mediadores como recurso del centro en el tiempo de patio puede contribuir enormemente a mejorar la convivencia en el centro (García-Raga, Martínez-Usaralde & Sahuguillo, 2012; Molina, 2005).

#### La inclusión de todos los alumnos.

El patio como espacio no estructurado y como uno de los pocos momentos que permite establecer relaciones arbitrarias y autoselección de compañeros, puede suponer un tiempo de rechazo para aquellos que no tienen habilidades sociales o que no tienen un grupo o compañero de juego. Esa es una de las razones por la que la comisión puede establecer medidas para facilitarlos tener un tiempo de disfrute y ocio placentero. Un buen ejemplo de ello es instalar un «espacio amigo» donde puedan acudir cuando los alumnos quieran jugar pero no encuentren a un/a compañero de juego. Un punto de encuentro para establecer a partir de allí oportunidades. Otra buena propuesta es crear zonas de juego semiestructuradas donde los alumnos se puedan organizar previamente a partir de actividades concretas, estableciendo, por tanto, garantía de juego. Estas y otras propuestas se deberían incluir en el proyecto, ayudando a crear oportunidades para todos.

Es interesante el estudio sobre la visión del profesorado de educación física en cuanto al alumnado extranjero siendo más positiva que en el resto de profesorado. Hay estudios que demuestran que la mayoría del profesorado de EF (83%) afirma rotundamente que este alumnado no interfiere negativamente ni en las dinámicas de las clases de EF ni en sus labores profesionales en esta asignatura» (Flores, Prat, Soler, 2017, p.5)

#### Respeto al medioambiente

Es necesario trabajar desde los espacios compartidos acciones referidas al cuidado, mejora y respeto por aquello que es común y que no siempre se adquiere como propio. El huerto escolar, las plantas aromáticas o las ornamentales, los objetos de juego, sin olvidar el reciclaje o la reducción de residuos. El reciclaje beneficia a todos: a la sociedad, a cada uno de nosotros y al medio ambiente. (Guevara, 2009). Siguiendo la misma línea, conocer, entender y aplicar la recogida selectiva de los residuos de la merienda en los patios escolares es una tarea necesaria para transferir a otros ambientes y si en el centro existe una comisión de medioambiente, ésta puede colaborar con la comisión de patio para establecer objetivos comunes.

Los diferentes principios y responsabilidades sobre el cuidado del medioambiente, trabajado desde el centro y en la medida de lo posible, reforzado por la familia, ayudará a inculcar y concienciar a los alumnos para poder convivir en los años futuros con personas comprometidas y respetuosas con los espacios comunes.

#### Meriendas saludables

La obesidad se considera como la epidemia global por la OMS des del año 1998 (WHO, 1998). Existen estudios que avalan la relación positiva que se establece entre la actividad física, la alimentación y la familia en edad escolar (Castillo, Tornero & García, 2018)

En los centros escolares se han tomado medidas legales para reducir los azúcares y las grasas en las máquinas expendedoras de los colegios, especificada en la Ley de Seguridad Alimentaria y de Nutrición 17/2011, pero estas medidas no son suficientes, sobre todo cuando el origen de la mayoría de las meriendas escolares proviene del hogar. El centro, como espacio educativo puede ayudar a prevenir futuros problemas de obesidad y especialmente puede contribuir a crear ciudadanos con conocimientos necesarios para escoger y poder tener conocimiento de causa con aquello que respeta a la alimentación saludable. Por tanto, talleres de meriendas saludables, campañas que introduzcan fruta en el día a día del centro, fomentar, con la ayuda de las familias, las meriendas saludables, entre otras acciones, se podrían incluir también de manera sumativa al proyecto de mejora del patio.

Y no solo se debe incidir en la ingesta de productos sólidos, sino también en lo que respecta a la ingesta de líquidos. El estudio de Echeverría, Herrero & Carabaño (2014) sorprende por la mayor ingesta en los patios de recreo de bebidas azucaradas (y no de agua, como sería deseable).

Estos y otros aspectos no deberían pasar de largo si realmente se quiere mejorar la salud del alumnado, y por lo tanto, del futuro ciudadano.

Todas estas acciones ayudaran desde una reflexión desde una perspectiva crítica a promover un nuevo modelo de entender conceptos como la autonomía, cooperación y autogestión (Brasó & Torrebadella, 2018)

#### Evaluación

Será necesario establecer indicadores que puedan facilitar o determinar la eficacia del programa o proyecto, estos indicadores pueden ser:

- Indicadores que determinen cambios en el clima de centro, especialmente después del tiempo del recreo.
- Indicadores que determinen la mejora en la organización del patio.
- Indicadores que determinen el grado de satisfacción del alumnado, del profesorado y de las familias.

Los indicadores se podrían desarrollar desde la comisión de patio y se deberían obtener durante el inicio, durante el proceso (para corregir errores) y durante la finalización del programa o proyecto (especialmente cuando se hayan implantado un número significativo de cambios).

Los instrumentos pueden ser variados: escalas de observación, registro de videos con el uso que se hacen de los espacios, cuestionarios para familias, maestros y alumnos, fichas gráficas, registros anecdóticos, recogida de datos en cuanto a número de conflictos, número de alumnos que emplean un determinado material o número de alumnos que emplean una zona concreta.

### Conclusión

En este estudio se han detallado evidencias sobre la necesidad de preservar el tiempo del patio y mejorar su uso desde diferentes enfoques y perspectivas: desde la perspectiva de género, desde la perspectiva social, la educativa o la de salud. Dinamizar el espacio del patio, puede ayudar a desarrollar conocimiento, actitudes, habilidades, comportamientos y confianza para adoptar y mantener estilos de vida físicamente activos, dotando de oportunidad para la actividad física agradable.

Se han descrito modelos y guías a nivel nacional e internacional que apuestan por llevar a cabo acciones que persiguen el objetivo de incidir en ese espacio y tiempo.

Desde la experiencia, se ha diseñado una «hoja de ruta» para poder ayudar a los centros a diseñar su propio proyecto siguiendo algunos aspectos importantes que no deben pasarse por alto, como son: la implicación de las familias, partir de la realidad de cada centro, fijar objetivos asumibles y que supongan una mejora para el centro, diseñar una propuesta compartida a través de una comisión mixta (padres, docentes y alumnos) o evaluar los resultados, entre otros.

Siendo un espacio común, se han propuesto acciones que incluyen aspectos transversales como son: la mediación escolar, las meriendas saludables, la cura del medioambiente, la coeducación, la inclusión o participación de todos los alumnos, sin olvidar la necesidad de aumentar la actividad física en los jóvenes.

Para futuros estudios se debería profundizar en la idea que, aun existiendo países con clima desfavorable, contrariamente a lo que se puede pensar, presentan multitud de oportunidades de juego al aire libre. Por tanto, el clima adverso durante los meses escolares no ofrece oposición a multitud de opciones de actividades dentro y fuera de los centros. Hablar del clima mediterráneo debería ser sinónimo de oportunidades de juego y espacios atractivos y de múltiples actividades, pero esta no es la realidad, (incluso España, siendo un país con muchas horas de sol, tiene carencia de espacios adecuados de juego y recreación, incluso presenta en la población, deficiencia en vitamina D).

Por otro lado, es necesario que las administraciones eli-

minen de los centros en su construcción el patrón repetitivo «cemento-pista deportiva». Es necesaria una verdadera autonomía en los centros para organizar y estructurar los patios a las necesidades de cada uno de ellos, y por otro lado es necesario ofrecer la oportunidad de crear nuevos modelos que eliminen los estereotipos de género que se derivan de los mismos y replantear el uso que se da a estos espacios comunes. Todo y que «para la comunidad científica ha sido de interés analizar las funciones que pueden cumplir los estereotipos en el mantenimiento de las desigualdades de oportunidades relacionadas con la actividad física» (Lamoneda, Huertas, 2017, p. 25), sigue siendo una evidencia que los estereotipos persisten. Son necesarias propuestas para trabajar la igualdad de género como las desarrolladas por Rodríguez y Miraflores (2018).

En conclusión, y de acuerdo con González-Calvo, Martínez-Álvarez & Hortigüela-Alcalá, (2018), es necesario generar oportunidades en los espacios de recreo, dándole un mayor uso, incluso expandir espacios para llegar a ser verdaderas extensiones de las aulas. Es un reto y una oportunidad que se debería potenciar, sin olvidar que los espacios como tales tienen un vínculo especial con la actividad física.

### Referencias

- Abarca-Sos, A. (2011). *Factores personales, sociales y ambientales que influyen los niveles de actividad física de los adolescentes*. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza. Recuperado el 08/06/2017 de <https://zaguan.unizar.es/record/6200/files/TESIS-2011-043.pdf>
- Allan, J. L., McMinn, D. & Daly, M. (2016). A bidirectional relationship between executive function and health behavior: Evidence, implications, and future directions. *Frontiers in Neuroscience*, 10, 1-13. doi:10.3389/fnins.2016.00386
- Bona, C. (2015). *La nueva educación. Los retos y desafíos del maestro de hoy*. Plaza y Janes.
- Brasó i Rius, J. & Torredadella Flix, X., (2018) Reflexiones para (re)formular una educación física crítica. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 18 (71), 441-462 DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.003>
- Bueno, D. [Banco Sabadell]. (2011, septiembre, 1). Cerebroflexia. El arte de construir el cerebro [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=VBgC4bDkyMQ>
- Busch, V., Loyen, A., Lodder, M., Schrijvers, A. J. P., Van Yperen, T. A., & De Leeuw, J. R. F. (2014). The effects of adolescent health-related behavior on academic performance: A systematic review of the longitudinal evidence. *Review of Educational Research*, 84(2), 245-274. doi:10.3102/0034654313518441
- Carbonell, J (2015). *Pedagogías del Siglo XXI*. Barcelona: Ed. Octoedro.
- Carbonell, J (2016). *Innovación educativa hoy, dentro La aventura de innovar. El cambio en la escuela*. Madrid: Ediciones Morata.
- Cárdenas-Rodríguez, R., Terrón-Caro, T. & Monreal Gimeno, M.C. (2019). Educación Primaria y alumnas gitanas. Aná-

- lisis de las barreras sociales en contextos de exclusión. *Revista de Investigación Educativa*, 37 (1), 75-91. DOI: <https://doi.org/10.6018/rie.37.1.326221>
- Cardón, G., Labarque, V., Smits, D. & De Bourdeaudhuij, I. (2009). Promoting physical activity at the pre-school playground: the effects of providing markings and play equipment. *Prev Med*, 48 (4): 335-40.
- Castillo, E., Tornero, I. & García, J. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. *Retos*, 34, 85-88.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Increasing Physical Education and Physical Activity: A Framework for Schools*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Comprehensive School Physical Activity Programs: A Guide for Schools*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services.
- Clements, R.L. (Ed.) (2001). *Elementary School Recess: Selected Readings, Games, and Activities for Teachers and Parents*. New York: Rhonda L. Clements.
- COSN. (2016). El Reporte Horizonte del NMC/CoSN. Edición 2016 K-12. Disponible en línea: <http://cdn.nmc.org/media/2016-nmc-cosn-horizon-report-k12-EN.pdf>
- Delors, J. (1994). La educación encierra un tesoro. Informe de la UNESCO. Recuperado de: [http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS\\_S.PDF](http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF)
- Deming, D.J. (2017). The Growing Importance of Social Skills in the Labor Market. *Quarterly Journal of Economics*. 132 (4) p. 1593-1640.
- Departament d'Ensenyament, Generalitat de Catalunya (2017). *Marc de la innovació pedagògica a Catalunya*. Barcelona. Recuperado de: [http://xtec.gencat.cat/web/.content/innovacio/marc\\_normatiu/documents/marc\\_dinnovacio\\_pedagogica.pdf](http://xtec.gencat.cat/web/.content/innovacio/marc_normatiu/documents/marc_dinnovacio_pedagogica.pdf)
- Donnelly, J.E., Hillman, C.H., Castelli, D., Etnier, J.L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K. & Szabo-Reed, A.N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review: American College of Sports Medicine Position Stand. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48, 1197-1222.
- Echeverría Fernández, M., Herrero Álvarez, M. & Carabaño Aguado, I. (2014). Hábitos de merienda en escolares de nuestro medio: estudio HABIMER Plus. *Pediatría Atención Primaria*, 16(62), 135-144. <https://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322014000300006>.
- Escalante, Y., García-Hermoso, A., Backx, K. & Saavedra, J.M. (2014). Playground designs to increase physical activity levels during school recess: a systematic review. *US Department of Health & Human Services*. <https://doi.org/10.1177/1090198113490725>.
- Escudero Escorza, T. (2019). Evaluación del profesorado como camino directo hacia la mejora de la calidad educativa. *Revista de Investigación Educativa*, 37(1), 15-37. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.37.1.342521>.
- Esteban-Cornejo, I., Martínez-Gómez, D., García-Cervantes, L., Ortega, F.B., Delgado-Alfonso, A., Castro-Piñero, J. & Veiga, O.L. (2016). Objectively measured physical activity during physical education and school recess and their associations with academic performance in youth: the up&down study. *Human Kinetics Journal*, 14(4), 275-282. doi:<https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0192>.
- Fanjul, S.C (7 de agosto de 2018). ¿Por qué ellas no eligen carreras técnicas? Si bien hay carreras ... informática e ingenierías. *El País*, p.8.
- Flores, G., Prat M. & Soler S. (2017). La visión del profesorado de Educación Física sobre la presencia del alumnado de origen extranjero en la escuela ¿oportunidad o problema? *Retos*, 31: 64-68.
- Frago, J.M. (2015). *Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos*. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza. España. Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf>
- Fullan, M. (2002). El significado del cambio educativo: un cuarto de siglo de aprendizaje. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 6(1-2), 1-14.
- García-Raga, L., Martínez-Usarralde, M.J. & Sahuquillo, P. (2012). Hacia una cultura de convivencia. La mediación como herramienta socioeducativa. *Cultura y Educación*, 24 (2), 207-217.
- Generelo, E., Zaragoza, J., Julián, J.A., Abarca-Sos, A. & Murillo, B. (2011). Physical activity patterns in normal-weight adolescents on weed-days and week-ends. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(4), 647-653.
- Guevara Pérez, Edilberto. (2009). Ética Profesional y Contaminación Ambiental. Memorias del IV Congreso Internacional sobre medio ambiente. Universidad Simón Bolívar, Caracas Venezuela.
- González-Calvo, G., Martínez-Álvarez, L. & Hortigüela-Alcalá, D. (2018). La influencia de los espacios para el desarrollo del proceso de enseñanza/aprendizaje en educación física: una perspectiva autoetnográfica. *Retos*, 34: 317-322.
- Hyndman, B., Benson, A.C. & Telford, A. (2014). A guide for educators to move beyond conventional school playgrounds: the re-aim evaluation of Lunchtime Enjoyment Activity and Plan (LEAP) intervention. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(1): 70-99. doi: <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2014v39n1.2>
- IPA (Associació Internacional pels Drets dels Infants a jugar). Martín, I., Molins, C., Martínez, M., Hierro, E., Aragay, X. (2009). Fundació Jaume Bofill.
- Jarrett, O. (2002). Recess in elementary school: what does the research say? *ERIC Development Team*. Recuperado de: <https://eric.ed.gov/?id=ED466331>
- Johnson, D.W. & Johnson, R (1999). El aprendizaje cooperativo en el aula. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- Lamonedá, J. & Huertas F. (2017). Análisis de la práctica deportiva-recreativa a través de un programa de promoción en el recreo en función del sexo en adolescentes españoles. *Retos*, 32: 25-29.
- Merino-Barrero, J.A.; Valero-Valenzuela, A. & Belando Pedreño, N. (2019). Self-Determined Psychosocial Consequences through the Promotion of Responsibility in Physical Education. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 19(75): 415-430. DOI: 10.15366/rimcafd2019.75.003



- Molina, F. (2005). Nuevos conflictos sociales y su presencia educativa. Análisis sociológico y reflexiones para la intervención. *Cultura y Educación*, 17 (3), 213-223.
- Monforte, J. & Úbeda-Colomer, J. (2019). «Como una chica» un estudio provocativo sobre estereotipos de género en educación física. *Retos*, 36: 74-79.
- Murillo, F.J & Muñoz-Repiso, M. (coord.). (2002). *La mejora de la escuela: un cambio de mirada*. Barcelona. MEC/ Octaedro.
- Murillo, B., Julián, J.A., García-González, L., Abarca-Sos, A. & Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y la percepción de competencia en Educación Física. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 36(10), 131-143. Doi: <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2014.03604>
- NASPE. National Association for Sport and Physical Education (2010). Status of physical education in USA. National Association for Sport and Physical Education.
- Navarro, A. (2017). El patio de recreo como un espacio educativo: dinamización y oportunidades desde la innovación comunitaria. Primer Congreso Internacional de Zaragoza. Gobierno de Aragón.
- Nelson, M.C., Neumark-Stzainer, D., Hannan, P.J., Sirard, J.R., & Story, M. (2006). Longitudinal and secular trends in physical activity and sedentary behavior during adolescence. *Pediatrics*, 118(6), 627-634. DOI: 10.1542/peds.2006-0926.
- Núñez-Quiroga, J.I., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Lozano-Sánchez, A.M., Puertas-Molero, P. & Ubago-Jiménez, J.L. (2019). Análisis de la relación entre los hábitos físicos-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la Provincia de Granada. *Retos*, 35, 31-35.
- OEDC. (2017). PISA 2015 Results (Volum III): Students' Well-Being, PISA, OEDC Publishing, Paris.
- OMS. (2016). Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil.
- Orden del 29 de junio de 1994, del Ministerio de Educación y Ciencia (BOE 6 de julio de 1994, núm 260, pág 21589).
- Pedró, F. (2017). *Tendències globals en Innovació Educativa*. Anuari de l'Educació a les Illes Balears.
- Pujolàs, P. (2008): *Nueve ideas clave. El aprendizaje cooperativo*. Barcelona: Graó.
- Quick, V., Nansel, T. R., Liu, D., Lipsky, L. M., Due, P. & Ianotti, R. J. (2014). Body size perception and weight control in youth: 9-year international trends from 24 countries. *International Journal of Obesity*, 38(7), 988-994. doi:10.1038/ijo.2014.62
- Ramstetter, C.L. (2010). The Crucial Role of Recess in Schools. *American School Health Association*. . 80(11): 517-526. doi: 10.1111/j.1746-1561.2010.00537.
- Rhea, D.J. (2018). Effects of Multiple Recesses and Character Curriculum on Classroom Behaviors and Listening Skills in Grades K2 Children. *Frontiers in Education*, 3:9. doi: 10.3389/educ.2018.00009
- Ridgers, N.L., Stratton, G., Fairclough, S.J. & Twisk, J.W.R. (2013). Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Preventive Medicine* (44) 393-397.
- Rodríguez, L. & Miraflores, E. (2018). Propuesta de igualdad de género en Educación Física: adaptaciones de las normas en fútbol. *Retos* (33) p. 293-297.
- Salas, M.I. & Vidal-Conti, J (2018). Validació d'un qüestionari per avaluar el grau de benestar, de relacions, de salut i d'activitat física durant el temps d'esplai dels centres educatius. *Apunts. Educació Física i Esports*. 138, 72-81.
- Slavin, R (1999). *Aprendizaje cooperativo: teoría, investigación y práctica*. Indiana: Casa del Libro.
- Singh, A., Uijtewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55. doi:10.1001/archpediatrics.2011.716
- Sofi, F., Valecchi, D., Bacci, D., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & Macchi, C. (2011). Physical activity and risk of cognitive decline: A meta-analysis of prospective studies. *Journal of Internal Medicine*, 269(1), 107-117. doi:10.1111/j.1365-2796.2010.02281.x
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. doi:10.1016/j.jpeds.2005.01.055
- Telefónica, F (2016). Top 100. Innovaciones Educativas. Fundación Telefónica.
- Vidal, J. (2015). Identificación de predictores de actividad física en escolares según el modelo socio-ecológico mediante un análisis multifactorial. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 31, 51-59.
- Vico-Bosch, A. & Rebollo-Catalán, Á. (2019). El aprendizaje de las mujeres sobre internet y redes sociales: validación y resultados generales de una escala. *Educación XX1*, 22(1), 375-400, doi: 10.5944/educXX1.21469.
- World Health Organization. Obesity. Preventing and managing the global epidemic report of WHO consultation on obesity. Geneva: WHO; 1998.
- World Health Organization. (2017). Report of the Commission on Ending Childhood Obesity (2017).

