

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Las 7C's como modelo de intervención para mejorar
el patio escolar y el compromiso motor del alumnado
durante el tiempo del recreo

As 7C's como modelo de intervención para mellorar
o patio escolar e o compromiso motor do alumnado
durante o tempo do recreo

The 7C's as an intervention model to improve school
playground and student motor engagement during
playtime

Marta Rodríguez Cascón

Dir.^a Miriam Carretero García

Grado en Educación Primaria

2023

RESUMEN

En los últimos años venimos observando que los/as niños/as tienen más comportamientos sedentarios que generaciones pasadas, tanto en su tiempo de ocio fuera del centro escolar, como durante la jornada formativa. Esto está relacionado con que los espacios de juego al aire libre son poco estimulantes para los niños, debido a que los adultos están obsesionados con la seguridad, evitando los juegos de riesgo, ya que son tomados como juegos peligrosos y potencialmente nocivos. Además tanto los parques infantiles como los patios escolares han sido desnaturalizados al pavimentar los suelos o al añadir estructuras fijas artificiales. Todo esto hace que la curiosidad, exploración y capacidad de ponerse a prueba no pueda ser desarrollada en su plenitud, haciendo que los/as niños/as no se sientan atraídos/as y motivados/as a realizar juegos al aire libre. Esto conlleva que las habilidades motrices y psicomotrices no puedan ser desarrolladas completamente, así como los hábitos de vida saludable. Además de los beneficios que aporta el jugar en espacios abiertos como son el desarrollo social, cognitivo, psicológico y fisiológico.

En la escuela son los patios en donde hay que centrarse y con la ayuda del modelo de las 7C's de Herrington (2006) realizar una propuesta de mejora.

PALABRAS CLAVE

Patio escolar, actividad física, espacios de juego, juego al aire libre, juego de riesgo.

Contenido

1. Introducción	4
2. Marco teórico	5
2.1. El tiempo de recreo la actividad física que se realiza en él	5
2.2. Los espacios de juego al aire libre	6
2.2.1. Las 7Cs imprescindibles para un espacio de juego	8
2.3. Beneficios de jugar al aire libre	11
2.4. El juego de riesgo	13
3. Preguntas de investigación y objetivos	16
4. Observación del patio de recreo CEIP Maciñeira (Neda)	16
4.1. Características del centro	17
4.2. Características del patio	17
4.3. La observación del juego durante el tiempo de recreo	18
Observaciones de 2º de Educación Primaria	19
Observaciones de 5º de Educación Primaria	26
Conclusiones entre ambos cursos	33
4.4. La observación del patio escolar mediante las 7C's	34
Análisis de los resultados y discusión con la observación del juego durante el tiempo de recreo	34
4.5. Conclusiones	39
5. Propuesta de mejora	40
5.1. Zona verde con porterías	40
5.2. Pista deportiva	42
5.3. Zona verde con estructuras fijas	43
5.4. Zona verde sin estímulos	44
5.5. Otras mejoras	44
6. Bibliografía	45

Anexos.....	50
Anexo 1. Fotografías del patio de Educación Primaria del CEIP de Maciñeiras.....	50
Anexo 2. Ejemplo de uno de los días observados con el instrumento creado para observar el juego del alumnado	52
Anexo 3. Rúbrica de las 7C's para evaluar los espacios de juego	53

1. Introducción

Salta a la vista y es alarmante el poco nivel de actividad física que se puede observar durante los recreos en los patios escolares de Educación Primaria. Muchas veces es debido a que el juego está limitado debido a los tipos de espacios disponibles, estructuras fijas y materiales manipulativos con los que cuenta el centro, así como las limitaciones de juego y de exploración marcadas por los/as docentes.

La motivación para la elección de este tema surgió tras la observación de la actividad física en el patio escolar, durante el tiempo de recreo, de un colegio público de Educación Primaria, del municipio de Neda. La actividad física en este centro se podía clasificar entre: los/as niños/as que se dedican a jugar al fútbol y los que realizan actividad física intermitente acompañada con momentos de hábitos sedentarios (observar el juego, hablar, mirar cartas *Pokémon*...). Fue impactante observar el poco compromiso motor de estos/as niños/as teniendo en cuenta la potencialidad que tienen sus espacios de juego, así como la hegemonía del fútbol durante el tiempo de juego, el cual ocupaba la parte central del patio, ya que es donde se situaba la pista de dicho deporte.

El centro en el cual surgió la motivación para realizar este TFG cuenta con (anexo 1): una pista de cemento en la que juegan mayormente, al fútbol y baloncesto; tres zonas naturales con algún que otro árbol y en la que una de ellas está acondicionada con diferentes tipos de estructuras fijas, las cuales son utilizadas con muy poca frecuencia.

El tiempo de recreo es el gran olvidado en los centros escolares, más los/as docentes deberían de considerarla como una asignatura más, un momento y lugar donde también surgen aprendizajes y no únicamente como tiempo de desconexión con el aula. En el patio escolar se obtienen aprendizajes prácticos que muchas veces en el aula no se pueden llegar a dar, por lo que lo aprendido en el patio se complementa a las materias de la jornada formativa. Por ello, a partir de este trabajo de fin de grado, se intenta justificar lo importante que es el juego al aire libre durante el recreo para el desarrollo integral del alumnado. Así como de hacer una propuesta de intervención para mejorar la calidad del tiempo de recreo en el centro estudiado, teniendo como referencia el modelo de intervención de las 7C's para patios escolares llevado a cabo por Susan Herrington (2006).

2. Marco teórico

El patio escolar debe de ser un lugar donde se promueva hábitos de vida saludable y la actividad física. Aspectos como los espacios de juego, el poder realizar los juegos al aire libre o permitir hacer juegos de riesgos hace que las actividades que se hacen en el tiempo de recreo vayan a ser más enriquecedoras para el desarrollo integral de los/as niños/as.

2.1. El tiempo de recreo la actividad física que se realiza en él

Según los últimos estudios de la Organización Mundial de la Salud (2022), los/as niños/as de la etapa de Educación Primaria, niños/as de 6 a 12 años, a lo largo del día deberían de llegar a realizar 60 minutos de actividad física moderada y/o vigorosa, así como reducir los hábitos de vida sedentaria, sobre todo el uso de distintos tipos de pantallas digitales (Salas, 2022). A pesar de estas indicaciones marcadas por la OMS, el estudio realizado por Gasol Foundation (2019) concluye que, en España, un 63,3% de los/as niños/as de 8 a 12 años no cumplen estas recomendaciones de actividad diaria, llegando a aumentar el porcentaje en el género femenino.

Para entender la falta de actividad física de los/as niños/as en la actualidad hay que tener en cuenta tres factores: la falta de ejercicio, el tiempo de exposición a las pantallas y la obesidad y sobrepeso (Salas et al. 2020). Hoy en día los/as niños/as pasan mucho tiempo en casa o en actividades extraescolares o de ocio, así como en escuelas o academias. Esto dificulta que los/as niños/as puedan llegar a cumplir el objetivo de la OMS, ya que en muchos casos, el único tiempo que tienen para jugar al aire libre y ser activos/as es en el centro escolar. Por ello es importante que desde la escuela, se empiecen a poner los medios para crear hábitos de vida saludables. Ya que la actividad física en tiempo del colegio aportar beneficios académicos (rendimiento, concentración) y de salud (tanto físicos como mentales) (Ickes, et al. 2013).

En concreto, el lugar y tiempo idóneo para desarrollar este tipo de hábitos, es el tiempo de recreo (Jiménez et al, 2016), ya que en el surge entre un 13% a un 40% de la actividad física realizada durante el tiempo escolar (Mota et al., 2004). Hay que tener en cuenta que es el tiempo más valorado por los/as infantiles (Pavía, 2002). Es el lugar donde se liberan de la quietud del aula, donde pueden gritar, saltar, correr, sentir... Es el momento donde no solo se desarrollan motrizmente, sino que también desarrollan vivencias y construyen sus vidas sociales (Jaramillo, 2013).

A pesar de que el recreo sea el tiempo más valorado por los/as niños/as, los niveles de actividad física en el no son los deseados, no llegan a cumplir con las expectativas de compromiso motor necesarias, viéndose agravado en las niñas (Molines, 2015). Por ello es necesario investigar

sobre el tema y hacer una serie de intervenciones, para que esto se vea reducido y así poder cumplir con las necesidades de movimiento que necesitan tener.

Una de las causas que hace que el nivel de actividad física en el recreo sea pobre, es la poca estimulación que proporcionan los espacios de juego, así como con la poca cantidad de elementos con los que cuentan o la exagerada limitación de juego o exploración marcada por los/as docentes. A esto, hay que sumarle la poca relevancia que se le da al patio escolar para el desarrollo del alumnado.

El patio escolar es una gran olvidada, no obstante en ella surgen las vivencias más relevantes para la vida del alumnado, se afianza aprendizajes del aula y se crean otros tantos. Es un espacio donde aprender y desenvolver habilidades y destrezas físicas, mentales y sociales. Mas para llegar a ese desarrollo integral del alumnado, es necesario que los/as profesores/as empiecen a entender la relevancia de este espacio.

El patio escolar consta de tres dimensiones: el tiempo (el recreo), el espacio (el patio) y la actividad (formas de uso) (Pavía, 2002). Es necesario analizar estos tres aspectos para poder mejorar sus condiciones, así como formar a los/as docentes y darles a conocer la relevancia que puede llegar a tener para los/as alumnos/as el hacer un buen uso del tiempo de recreo.

2.2. Los espacios de juego al aire libre

Tal y como indica Neill (2014) “Construimos una gran escuela urbana con muchas aulas y aparatos costosos para enseñar; pero la mayor parte de las veces, todo lo que ofrecemos al juego es una pequeña superficie de cemento”.

Como se comenta en la cita de Neill, nos empeñamos en hacer grandes escuelas, con las aulas actualizadas a la última, en cambio, en cuanto llega la hora de hablar y reflexionar sobre el patio escolar, se mira para otro lado. El área y sus recursos son insuficientes y pobres para un buen desarrollo infantil, dejando que sean espacios de juegos caóticos y con una mala planificación (Follet, 2017). En su mayoría son espacios poco estimulantes para el juego al aire libre, libre y creativo. Patios en los que dominan las pistas de cemento y los juegos de pelotas (mayormente el fútbol), dejando a la periferia el resto de las actividades y juegos. Con falta de vegetación, falta de color, poca variedad de juegos y elementos (Saldaña, 2018).

En las últimas décadas se han urbanizado las áreas de juego al aire libre y protegido de los posibles peligros que albergaban en ella (desniveles, muros, zonas de barro...). Se ha cementado el suelo, quitando los espacios naturales y centrando el juego en la pista de piedra.

Estos reciben el nombre de patios convencionales: patio de cemento en medio del espacio de juego, con muy escasas zonas de naturaleza. A parte de ese tipo de espacios también existen los patios dinámicos: en el hay una mezcla entre vegetación y pistas, en las que se pueden observar diferentes zonas de juego (Arancón-Gómez, 2022).

Son mayoritarios los patios convencionales, por el simple hecho de que son más sencillo de vigilar y de mantener, pero en ellos surgen más conflictos y no se trabajan aspectos como la creatividad y la exploración. Además de que son muy poco estimulantes para una gran parte del alumnado, en su mayoría niñas, ya que el juego se basa en juegos de pelota (fútbol, baloncesto), dejando a la periferia el resto de las actividades (Molines, 2015).

Para que el patio escolar sea del agrado y estimulante para la mayoría de los/as infantiles, se tiene que optar por un patio dinámico, un patio con mezcla de tipos de áreas y diferentes zonas de juego, “zonificar” (Herrington, et al, 2012). De este modo, se evitarán conflictos relacionados con la repartición de espacios, así como con la segregación por géneros o edades. Además de darles una serie de ideas para poner en práctica diferentes tipos de juegos, evitando que el recreo se centre en jugar al fútbol u otros tipos de deportes de pelota. Masip-Gimeno y Lizandra (2021) consideran que es más importante, brindarles planteamientos de actividades y espacios estimulantes al juego, en vez de acotar los espacios para juegos o deportes en concreto. A esto ellos les llaman “patios activos” y comparten que es la única manera de que la gran mayoría del alumnado pueda estar comprometido motormente y motivado.

Como comenta Méndez-Giménez (2019) sobre el estudio de Huberty, Beets, Beighle y Welk (2011) “Un entorno que fomente el juego tiene un gran potencial para contribuir a la consecución de las cantidades recomendadas de actividad física (AF)”.

En el estudio realizado por Finger (2020), en un colegio de Educación Primaria de Madrid, se puede observar los beneficios de un patio dinámico y de la creación de zonas de juego, con sus respectivos elementos manipulativos. En el colegio se divide el patio en, la zona de cancha y la zona de no-cancha. De esta manera no hay zonas de periferia y en la zona de cancha juegan aquellos que quieran hacer deporte de equipo o de pelota y en la zona de la no-cancha jugar con diferentes elementos manipulativos y naturaleza.

Los/as adultos/as tienen una visión errónea sobre la creatividad de los/as niños/as, se entiende que los/as niños/as son lo suficientemente creativos/as para que se les ocurran diferentes juegos para realizar, por lo que no es necesario prestarles atención a los espacios de juego. Pero es algo mucho más complejo, es necesario darles una serie de herramientas para que esa creatividad

fluya y se desarrolle. Somos seres potencialmente creativos/as, que, para poder desarrollar esta habilidad, es necesario incitarla a través de la estimulación y la exploración (Follet, 2017). Si la creatividad no es estimulada, poco a poco se va perdiendo esa potencialidad y con ella la motivación por jugar o explorar en espacios abiertos.

Esta falta de variedad de espacios hay que sumarle la poca cantidad de elementos no fijos que se encuentran en ella. Sin elementos de juego, las posibilidades de realizar actividades, así como de exploración y manipulación se reducen mucho, haciendo que el alumnado pierda las ganas por jugar y conocer, así como la oportunidad de manipular. Como dice Nicholson (1971) en su teoría: “para cada elemento móvil que pongas a disposición de un niño para que juegue, existe un aumento exponencial de la cantidad de posibilidades de juegos que dicho niño inventará”. Por ello es importante, que los espacios cuenten con materiales manipulativos por delante de estructuras fijas. Además de volver a darle la importancia que tiene a la naturaleza en el entorno de el/la niño/a (Follet, 2017).

En la última actualización del Boletín Oficial del Estado se defiende la necesidad de que los espacios se re-naturalicen, así como que cuenten con elementos y materiales manipulativos. Todo esto hay que tenerlo presente a la hora de diseñar espacios para el patio escolar.

Concretamente en la Orden EFP/608/2022, de 29 de junio, en el apartado de *aire libre y naturaleza* se comenta lo siguiente: “Cuidar el patio escolar e ir transformándolo en un espacio natural, sostenible y vivo, hace de este espacio tanto un lugar de juego libre como un taller de investigación. Estos cambios de patio a jardín escolar reportan beneficios cognitivos, emocionales y físicos, porque favorecen a el juego, la interacción, la curiosidad y la salud física. Elementos como la arena, la tierra, el agua o las plantas son imprescindibles; otros como desniveles, las cabañas o los toboganes proporcionan también grandes oportunidades educativas”.

2.2.1. Las 7Cs imprescindibles para un espacio de juego

En los centros se tienen que diseñar espacios con la finalidad de jugar en ellos. En el proyecto canadiense liderado por Susan Herrington (2006) y actualizado en (2012) se ponen en valor siete criterios imprescindibles que el patio escolar debe tener para el enriquecimiento del desarrollo de los/as niños/as en espacios de juego al aire libre.

A pesar de que este estudio está enfocado para escuelas infantiles, puede ser adaptado a espacios de niños/as de la etapa de educación primaria (6 a 12 años).

A continuación se desglosarán los siete criterios básico y necesarios a tener en cuenta a la hora de diseñar un patio escolar según Herrington (2006).

Carácter (character)

El aspecto general y la intención de diseño de los espacios de juego al aire libre, es decir, el carácter arquitectónico del lugar. Se diferencian cuatro tipos:

- Moderno: Se pone en valor la infraestructura y el mecanismo del paisaje y del edificio escolar.
- Orgánico: El entorno exterior es cambiante y dispone de materiales manipulables para los/as niños/as.
- Modular: El espacio es dominado por grandes estructuras fijas, dejando poco margen para el resto de los juegos.
- Reutilizado: Adaptación de un espacio que no estaba primeramente diseñado para el juego o uso de los/as infantiles.

Esto es importante ya que dependiendo del tipo de arquitectura con el que se cuente, los/as niños/as podrá influir en el desarrollo de la memoria, clasificación, identificación de conceptos y descripciones...

Contexto (context)

El pequeño mundo que está alrededor del patio escolar. El paisaje y la interacción que existe con él, así como el microclima del lugar y la situación del centro escolar.

El espacio de juego debe de tener en cuenta las condiciones climáticas del lugar (las temperaturas durante el curso escolar y si cuenta con zonas de sombras), el tipo de suelo con el que cuenta y la densidad de alumnos/as que albergar el espacio durante el tiempo de juego (cuanto mayor sea la densidad, peor será la calidad de juego y las relaciones entre el alumnado).

También el paisaje que rodea a la escuela es importante para los/as niños/as, ya que en estas edades a los/as infantiles les gusta observar el entorno que les rodea.

Conectividad (connectivity)

La conexión física, visual y cognitiva que existe en el espacio. La unión entre los espacios exteriores e interiores del centro, así como los caminos o senderos que unen las diferentes zonas de juego.

La creación de numerosos senderos hará que los/as niños/as tengan que tomar decisiones en que camino escoger. Así mismo las zonas estarán interconectadas y no serán vistas como compartimentos o áreas aisladas.

Los propios senderos o caminos generan oportunidades de juego y exploración (persecución, ocultación).

Cambio (change)

El diseño de diferentes espacios en el patio escolar (subespacios) y como estos cambian con el tiempo. La idea es crear una variedad de espacios que estén interconectadas, en las que fluyen zonas funcionales (zonificación). Además deben estar abiertas a modificaciones y manipulaciones teniendo en cuenta las necesidades de autoaprendizaje del alumnado.

La creación de una “zona privada”, en donde los/as niños/as puedan estar solos/as es un punto clave de este criterio, ya que en este lugar, podrán estar asilados de las miradas tanto de los/as maestros/as como de los/as compañeros/as si así lo necesitan.

Es importante que las zonas cuenten con materiales naturales, ya que a través de ellos se puede hacer una serie de manipulaciones y observaciones de cambio, tanto debido al crecimiento como el momento del año en el que se encuentren. El poder usar como material de juego elementos naturales (agua, lodo, tierra, vegetación...), así como poder transportarlos y mezclarlos, ayuda a vivir experiencias, a crear descripciones y a estimular la imaginación.

Posibilidad (chance)

La oportunidad de crear, jugar, manipular... que se le da al alumnado según los tipos y cantidades de elementos naturales que se encuentran en las zonas de juego.

Poder explorar los materiales ayuda a mejorar el desarrollo mental y motor, ampliando la comprensión cognitiva de los espacios de juego, la motricidad fina y gruesa, la conciencia espacial, el equilibrio...)

Para ello no basta solo con aportar materiales a las zonas, si no que estas deberán de ser estimulantes para el alumnado, espacios que animen a investigar, conocer.

Claridad (clarity)

La mezcla entre la legibilidad física y perceptual. Es decir, la combinación que existe entre los objetos de juego con la visión de todo el espacio de juego.

Una zona el cual cuente en el medio de la zona con una gran estructura fija, hará que los juegos que se desarrollen se vean interrumpidos, ya que les cuesta mantener una continuidad y dificultan la visión del área de juego.

Desafío (challenge)

Se refiere a todos aquellos retos físicos y cognitivos que genere el espacio. Para ello las zonas deberán de ofrecer diferentes niveles de riesgo, de tal manera que el alumnado pueda poner a prueba sus habilidades y capacidades.

Las rampas, túneles, cajas... son potenciales del desafío que se deben de tener en cuenta a la hora de construir los espacios.

2.3. Beneficios de jugar al aire libre

Los juegos al aire libre son todas aquellas actividades que se realizan en entornos abiertos, fuera de las cuatro paredes y en su mayoría en entornos naturales. Pero el contacto con los espacios exteriores y por lo tanto, con la naturaleza, es muy escaso en la actualidad, ya que los/as niños/as llegan a dedicar entre un 49% a 61% a actividades sedentarias (Jiménez et al., 2016). Esto va de la mano de la falta de capacitación del profesorado en actividades físicas recreativas al aire libre (Jiménez et al., 2016) y por el desconocimiento de los beneficios que aportan el jugar al aire libre a la salud.

El educar y el estar en contacto con espacios abiertos, permite estar en unión con la naturaleza y el explorar, investigar y experimentar en el entorno (Fernández, 2018). Porque como dice Siro López (2018), sobre el trabajo de Edward O. Wilson (1986), los seres humanos somos biófilos, necesitamos estar en contacto con la naturaleza. Ella nos aporta una gran cantidad de estímulos para poder explorar, observar y manipular. Lo que hace que nos sintamos motivados por conocer, de tal manera que mejoramos nuestra atención y memorización (curiosidad), además de trabajar aspectos relacionados con la integración sensorial y la creatividad al sentirnos con libertad y poder escoger que hacer (Fernández, 2018).

Somos seres curiosos, y creativos por naturaleza, pero para poder desarrollar estas habilidades, nos tenemos que sentir estimulados por el entorno, si no, esa capacidad se va perdiendo con el paso del tiempo al no ser trabajada.

El juego es un buen método para desenvolver la curiosidad y la creatividad, debido a que se caracteriza en que nos proporciona placer, libertad, riesgo y capacidad de creación. Cuando un juego es placentero, se genera autonomía, así como seguridad, autoestima, confianza y

concentración. Creando una sensación motivadora y de curiosidad por descubrir, ya que se crea un reto que requiere de una habilidad. El placer y el riesgo van muy unidos, es de importancia tenerlo presente (Hueso, 2019).

El jugar al aire libre reporta una serie de beneficios en la salud, tanto para el físico como para la mente, desarrollo positivo (Jiménez et al, 2016). Los casos de estrés, ansiedad, depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDHA) y trastorno por déficit de atención (TDA) están muy asociados y relacionados, por el poco tiempo que se pasa en entorno al aire libre y la poca cantidad de actividad física que se realiza a diario.

Poder jugar en espacios abiertos llega a aportar tres grandes beneficios a el/la niño/a (Calvo-Muñoz, 2014):

- Beneficios biológicos y fisiológicos: Estar durante el tiempo suficiente en espacios al aire libre reduce el riesgo de contraer infecciones, debido a que el cuerpo desarrolla resistencia al ambiente. Por lo que el funcionamiento de los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso mejora, así como la coordinación entre ellos. De este modo se reduce la aparición de enfermedades y trastornos relacionadas con el estrés y la hiperactividad.

Los organismos externos que se encuentran en entornos naturales son menos peligrosos que los de los teclados, móviles, puertas... (Hueso, 2019). Además, son necesarios y beneficiosos, ya que fortalecen las defensas y previenen de la obesidad (Finlay y Arrieta, 2017).

- Optimización de procesos de aprendizaje (desarrollo cognitivo): Los espacios al aire libre hacen que los/as niños/as puedan explorar el entorno, consiguiendo que desarrollen la curiosidad y con ello la capacidad de atención. Además se contextualizan conceptos abstractos, los cuales son trabajados en el aula, mediante los elementos sensoriales sólidos.

Los/as niños/as se capacitan contra los cambios, debido a que son espacios de incertidumbre y hay que ir adaptándose a los cambios y la falta de control que puedan ir surgiendo en ellos. De esta manera se desarrollan aspectos como la autonomía, comunicación, creatividad o pensamiento crítico (Hueso, 2019).

- Beneficios en el desarrollo físico: En los espacios abiertos y naturales se produce casi de manera innata el ejercicio físico, el desarrollo sensoriomotor, el juego no estructurado y el sociable. El explorar el entorno hace que puedan indagar en sus

habilidades motoras de manera autónoma y desarrollar experiencias sensoriales con el entorno que va conociendo.

Otro aspecto que se desarrolla es la propiocepción (Hueso, 2019), el cual está relacionado con el equilibrio. Es muy importante tener un buen desarrollo de este sentido, ya que con él se pueden evitar lesiones.

Además al estar en contacto con la naturaleza se desarrolla la conciencia ambiental, la sensibilización ecológica y el valor por proteger sitios naturales (Jiménez, et al. 2016).

La suma de todo esto, hace que el estar en contacto y poder jugar en espacios abiertos naturales, los/as niños/as puedan desenvolver un estilo de vida activo y saludable (Hueso, 2019), ya que se crean hábitos y se promueve el desarrollo integral de la persona.

Los patios escolares, como se ha comentado con anterioridad, son espacios donde se pueden desarrollar estos beneficios para la salud, ya que son áreas al aire libre en contacto con la naturaleza. En él se desarrolla el juego libre y creativo con materiales naturales. Es en las zonas al aire libre en el único lugar donde se puede desenvolver con mayor fluidez este tipo de juegos, contribuyendo a la manipulación de objetos, la exploración y la creatividad (Hueso, 2019).

Además de los beneficios ya comentados, en lo que respecta a las materias curriculares, el poder gozar de un recreo donde el alumnado pueda aprovechar de los espacios abiertos, hace que los/as niños/as en las horas de aula estén más concretados/as, atentos/as y relajados/as, así como que son capaces de resolver de mejor manera los posibles conflictos o problemas.

Para que pase esto durante el tiempo de recreo, es importante que los/as niños/as se vean con la libertad de escoger a qué jugar, con quién y con qué jugar, cómo jugar y en dónde jugar. Lo que conlleva que el papel del/la docente sea de observación y facilitación del juego (Hueso, 2019). El/la profesor/a debe de ayudar solo cuando los/as niños/as lo precisen, para que el juego sea lo más puro posible, sin intervenciones del/ la adulto/a.

2.4. El juego de riesgo

Los mayores aprendizajes, los más significativos, se producen cuando la persona aprende de sus errores, es decir, cuando se equivoca o comete un fallo y es consciente de ello. A pesar de que es la forma más rápida y directa de generar nociones, está mal visto por el supuesto daño que le puede causar a la persona ya que tiene que pasar por un “mal trago”.

Esto mismo sucede con el juego y la seguridad. Los/as adultos/as no dejan que los/as niños/as se puedan equivocar o arriesgar a la hora de jugar, porque consideran que puede suponer un

daño tanto físico como psicológico para el/la menor. Este enfoque del juego no es el adecuado, ya que sin el riesgo no existe el placer por jugar (Hueso, 2019), y sin placer por jugar no existe motivación intrínseca por el juego, por lo que los/as niño/as dejan de hacer la actividad.

Hay que resaltar que no existe una relación directa con que los espacios cuanto más seguros menos heridas o golpes se llevan los/as infantes (López, 2018).

Como dice Siro López (2018): “Somos una cultura obsesionada con el cero riesgo, protectora y alimentada de miedos, que elimina los riesgos saludables necesarios en el desarrollo psicológico, creativo y motriz”. Muchas veces esto es debido a que no se sabe diferenciar entre un peligro y un riesgo. El riesgo es un peligro potencial el cual se puede llegar a controlar y regular la capacidad de hacer daño (Hueso, 2019). No por tener espacio “seguros” se han visto reducido los golpes o lesiones de los/as niños/as (López, 2018).

Los/as adultos/as tienen que comprender que el ser humano es un animal que necesita experimentar y vivenciar en sus propias carnes situaciones desafiantes para poder aprender de ellas poniendo a prueba sus habilidades y destrezas. Los/as niños/as son conscientes de cuáles son sus límites y capacidades y ellos/as mismos/as son capaces de gestionar los riesgos (Gill, 2016). Hay muchas situaciones diferentes de riesgo, pero siguiendo la línea de Alliance for Childhood (Almon, 2013) se pueden dividir en tres:

- Actividades que suponen un riesgo (trepar con medidas de seguridad).
- Actividades de riesgo moderado (hacer construcciones y usar herramientas como sierras, martillos, tijeras...)
- Actividades de alto riesgo (parkour o escalada libre, es necesario tener unas habilidades especiales)

A pesar de la clasificación comentada, la más extendida es la de Ellen Beate Hansen Sandseter y Leif Edward Ottesen Kennair (2011). En su artículo *Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects or thrilling experiences*, separan los tipos de riesgo en el juego al aire libre en seis:

- Exploración de grandes alturas (trepar)
- El manejo de herramientas “peligrosas” (sierras, martillos...)
- Altas velocidades (balancearse, deslizarse, lanzarse...)
- Elementos naturales peligrosos (fuego, agua...)
- Simulación de peleas

- Perderse al explorar sin la presencia de adultos/as

Años posteriores Sandseter y Kleppe (2019) actualizaron esta clasificación, añadiendo dos grupos de juego más: los juegos de impacto, en los que los/as niños/as se chocan con algo y los juegos en los que los/as niños/as observan como otros/as niños/as son los que corren el riesgo.

El juego de riesgo en espacios al aire libre es tratado minuciosamente en el libro *Jugar al aire libre* de Katia Hueso (2019), ella considera que es necesario que los/as niños/as puedan vivenciar situaciones de riesgo, ya que el privarles de ellos les condena a un futuro con poca autonomía y en la que no conozcan sus propios límites. Mas el dotarles de la oportunidad de explorar lo incierto, les permite afrontar situaciones de emergencia, superar miedos, conocerse a sí mismos y sus propios límites, así como desenvolver aspectos como la resiliencia, persistencia, independencia y responsabilidad. Con este tipo de juegos no es que los/as niños/as quieran llegar a ser buenos/as en gestionar situaciones de riesgo, si no que los realizan por la motivación que genera esas propias experiencias (Sando et al., 2021 y Sandseter et al., 2023).

“El juego al aire libre enseña a los niños a gestionar el riesgo. Sin esto, se encontrarán vagamente preparados para enfrentarse a su vida laboral”,

Palabras de Judith Hackitt, expresidenta de Health and Safety Executive o HSE.

Son los países del norte de Europa y América los que están empezando a darle importancia al juego de riesgo, numerosos estudios e investigaciones están surgiendo sobre el tema. Es un gran impulso para educar a la sociedad y culturas, para que se pueda recuperar este tipo de juegos, perdiendo el miedo al riesgo, no solo en los centros escolares, si no en cualquier espacio de las ciudades o pueblos.

El patio escolar, es el lugar del centro donde se puede llevar a cabo el juego de riesgo. Para ello es necesario reorganizar los espacios para que en ellos se pueda desarrollar este tipo de juegos. Siempre bajo un control de la seguridad y vigilancia por parte de los/as docentes, para evitar que pueda haber o surgir grandes peligros. De esta manera se les estará ofreciendo áreas donde poner a prueba sus habilidades físicas (equilibrio) y mentales (valentía y determinación), teniendo que salir de la “zona de confort” y acercándose a lo incierto, lo poco conocido (Gill, 2016).

3. Preguntas de investigación y objetivos

Como ya se comentó, la motivación de este trabajo fue llevada a cabo durante el periodo de prácticas al realizar observaciones de la poca actividad física que realizaban los/as niños/as durante el tiempo del recreo escolar.

Con ella surgieron las siguientes preguntas:

- ¿Por qué no aprovechan el espacio tan amplio que le ofrece su patio escolar?
- ¿Por qué no realizan juegos o actividades físicas en las zonas naturales?
- ¿Por qué predomina el fútbol sobre el resto de los juegos?
- ¿Los/as docentes tienen limitado las zonas o el tipo de juego que pueden realizar?
- ¿Qué es lo que se puede hacer para que los/as niños/as sean más comprometidos motormente durante el tiempo de recreo?
- ¿Cómo se pueden aprovechar las zonas naturales, ya que son zona muy planas pero poco motivadoras para el juego?

Una vez realizadas las preguntas de investigación, se marcaron una serie de objetivos, los cuales fueron la base para el propósito del trabajo:

- Entender los beneficios de jugar al aire libre para el desarrollo de los/as niños/as.
- Conocer la importancia de los juegos de riesgo, así como su relación para la actividad física en la etapa de niñez.
- Investigar sobre los espacios de juego y la importancia que tienen estos para el desarrollo de actividades y juegos.
- Observar el tipo de actividad física, así como el uso de los espacios del patio que los/as niños/as realizan durante el recreo.
- Utilizar la herramienta de observación de espacios de juego 7C's para valorar las potencialidades y puntos débiles del área dedicada al recreo.
- Diseñar una propuesta de mejora de patio, para intentar llevarla a cabo en el centro y mejorar la actividad física del alumnado.

4. Observación del patio de recreo CEIP Maciñeira (Neda)

Para la realización del presente TFG se llevó a cabo una observación de la actividad física que el alumnado realizaba durante el tiempo de recreo, así como de los espacios que ocupaban en el centro escolar CEIP de Maciñeiras. Además, también se llevó a cabo una observación de la

situación en la que se encontraban los espacios de juego del patio escolar a través del instrumento de observación del estudio de las 7C's de Herrington et al. (2015).

Una vez llevadas a cabo las observaciones, se realizará una comparación entre ellas para conocer la situación de la actividad física y de cómo son aprovechadas las zonas de juego en relación con las oportunidades que ofrece el patio escolar.

Con los resultados que sean extraídos se elaboraron unas conclusiones, con las que se realizará una propuesta de mejora para que el patio sea más motivador para la realización de actividad física de los/as infantes.

4.1. Características del centro

El centro CEIP Maciñeira (colegio público, dependiente de la *Xunta de Galicia*). Se ubica en el municipio de Neda, en la carretera de O Roxal 17, en un enclave privilegiado al lado del río Belelle.

En el centro se imparte dos etapas formativas: Educación Primaria y el segundo ciclo de la Educación Infantil, teniendo una línea única para cada curso.

El recinto del centro ocupa un solar de unos 8.000 metros cuadrados (ver figura 1), ocupados por dos edificios anexos, una pista polideportiva, un invernadero, un amplio recinto ajardinado de plantas y árboles, patio cubierto, patio de juego para el alumnado de Educación Infantil, un aparcamiento interior para el personal del centro y un aparcamiento exterior para los buses.

4.2. Características del patio

El centro divide el patio en dos zonas, la zona superior y la inferior. En la zona superior es el alumnado de infantil y el del primer curso de Educación Primaria quienes lo utilizan para su tiempo de recreo.

Este patio no cuenta con ninguna zona verde. Se divide en un alargado espacio de cemento y un pequeño parque infantil con suelo de caucho en la que se encuentran diferentes tipos de estructuras fijas de juego (columpios, balancín, tobogán...). Además en la zona de cemento se encuentran juegos pintados (mariola, circuito de carreras...) con los que el centro intenta incentivar el juego.

En el patio inferior realizan el recreo el resto de los cursos de primaria, es decir, desde segundo a sexto de primaria. Este espacio de juego puede ser dividido en cuatro partes:

- Zona verde con porterías: Espacio más cercano a la fraga (vista hacia ella), la que cuenta con dos porterías de fútbol sin red.
- Pista deportiva: Única zona no verde, con la finalidad de que los/as niños/as jueguen a deportes de equipo.
- Zona verde con estructuras fijas: Espacio con un conjunto de estructuras fijas para realizar juegos de calistenia, trepa y equilibrio. Además, en la zona de los grandes árboles se encuentran mesas y sillas a la sombra.
- Zona verde: Espacio sin estímulos artificiales. Con una gran variedad de árboles.

Figura 1

Distribución de los espacios del patio escolar del CEIP de Maciñeira



Nota. Se marcan las zonas de juego tanto del patio superior como del patio inferior del centro.

4.3. La observación del juego durante el tiempo de recreo

Para la realización de la observación del juego en el tiempo de recreo se creó un instrumento de observación (anexo 2) para conocer los espacios usados para el juego (zonas verdes, zonas de cemento, senderos, pista de cemento...) así como la intensidad de la actividad física realizada: actividad sedentaria, actividad física moderada o actividad física vigorosa (Llorente-Cantarero y Gil, 2020). Subdividiendo el tipo de intensidad en juegos de carácter solitario (lo realiza una única persona), paralelo (realizan una misma acción pero cada uno con su propio material), en grupo (un pequeño número de individuos utilizan un mismo material) (Rubin, 1989) o en pareja (dos personas comparten material para jugar juntas). Así mismo también se quiere observar las interacciones entre iguales, con el entorno y con los/as adultos/as incluyendo las limitaciones o prohibiciones que estos/as les imponen durante el juego. Además de los conflictos y heridas/lesiones que puedan producirse en el tiempo de recreo.

Todos estos datos se registraron bajo los parámetros primarios de registro de datos de Anguera et al. (2012): la frecuencia (la veces que se repiten), el orden (la secuencia en la que ocurren las acciones) y la duración (el tiempo de cada dato).

De esta manera se puede saber con más exactitud la cantidad de tiempo que el alumnado se mueve durante el recreo, así como los espacios que más utilizan, además de las relaciones o conflictos que surgen durante el juego.

La observación se realizó en el patio inferior y se focalizó la atención en los cursos de segundo y quinto de educación primaria. Se recogieron datos de cuatro días y debido a la distribución de turnos para estar en el patio escolar, siempre respetando los 30 minutos de recreo, la primera media hora se observaba al alumnado de segundo de educación primaria, quienes compartían recreo con el alumnado de tercero. En el segundo recreo se observaba al alumnado de quinto de educación primaria quienes compartían espacios con los/as niños/as de cuarto y sexto.

Observaciones de 2º de Educación Primaria

Se realizaron las observaciones durante cuatro días, en todas ellas hizo buen tiempo y pudieron utilizar siempre la totalidad del patio inferior.

En este curso se encuentran un total de 17 alumnos/as de entre 6-7 años.

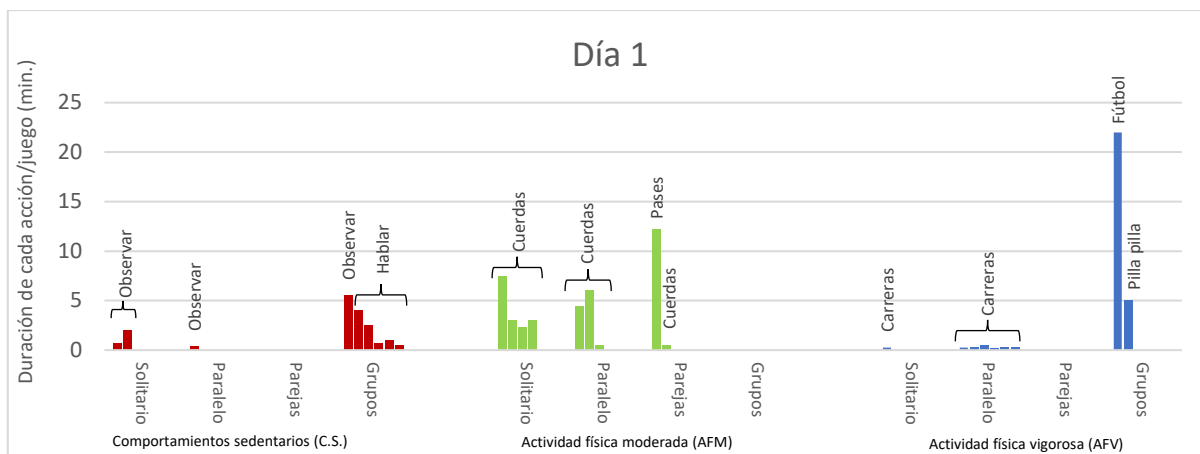
Análisis de resultados

Actividad física

En las siguientes cuatro gráficas se desgrana por días las actividades o acciones que realizaron el alumnado de 2º de Educación Primaria según el tipo de agrupación (solitario, paralelo, parejas o en grupo) y la intensidad física (comportamiento sedentario, actividad física moderada o actividad física vigorosa).

Figura 2

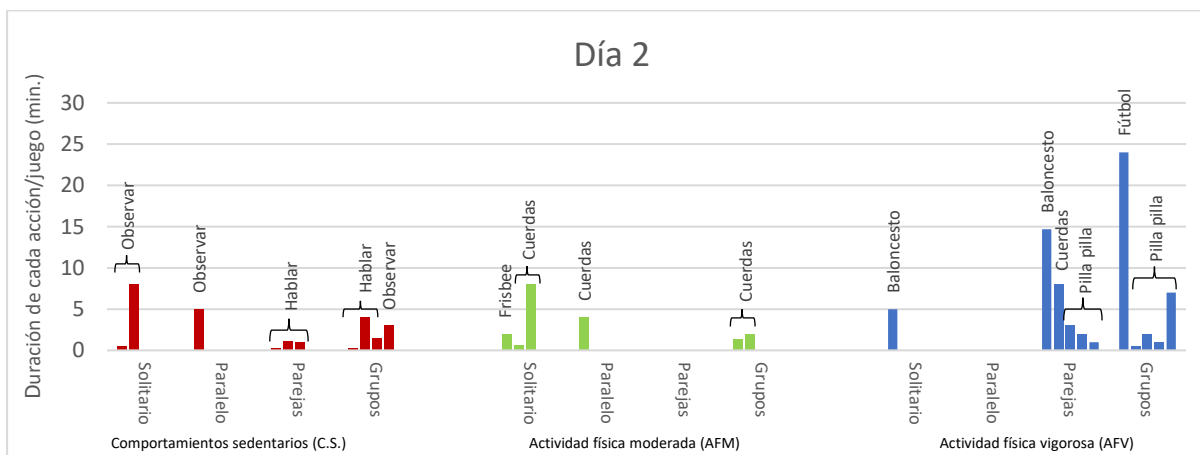
Día 1 de la actividad física del alumnado de 2º de educación primaria durante el recreo



Nota. Separación en tres grandes grupos: comportamientos sedentarios, actividad física moderada y actividad física vigorosa, que a su vez está subdividido en actividades en solitario, paralelo, parejas y grupos. Cada una de las barras indica una acción en concreto y el tiempo de duración que tuvo.

Figura 3

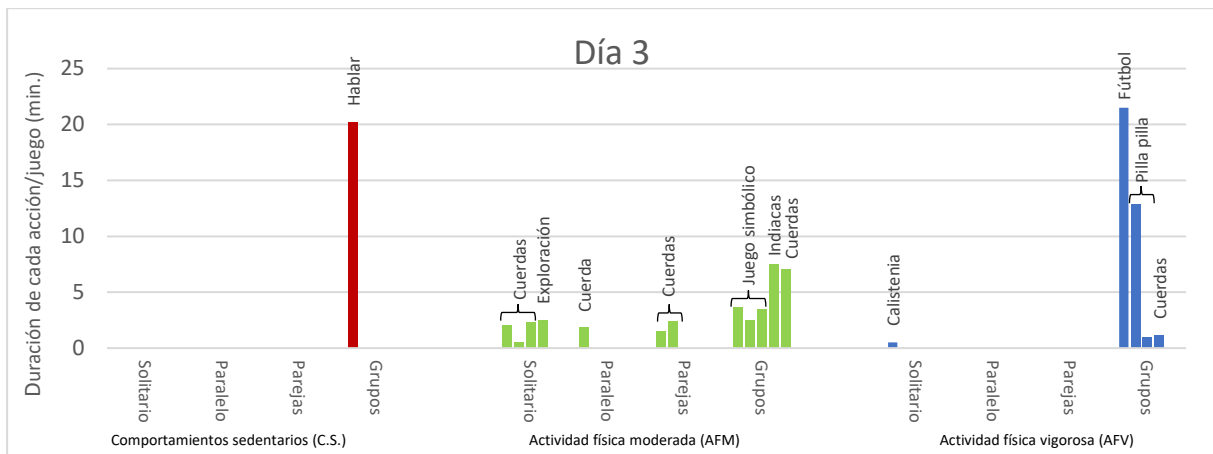
Día 2 de la actividad física del alumnado de 2º de educación primaria durante el recreo



Nota. Separación en tres grandes grupos: comportamientos sedentarios, actividad física moderada y actividad física vigorosa, que a su vez está subdividido en actividades en solitario, paralelo, parejas y grupos. Cada una de las barras indica una acción en concreto y el tiempo de duración que tuvo.

Figura 4

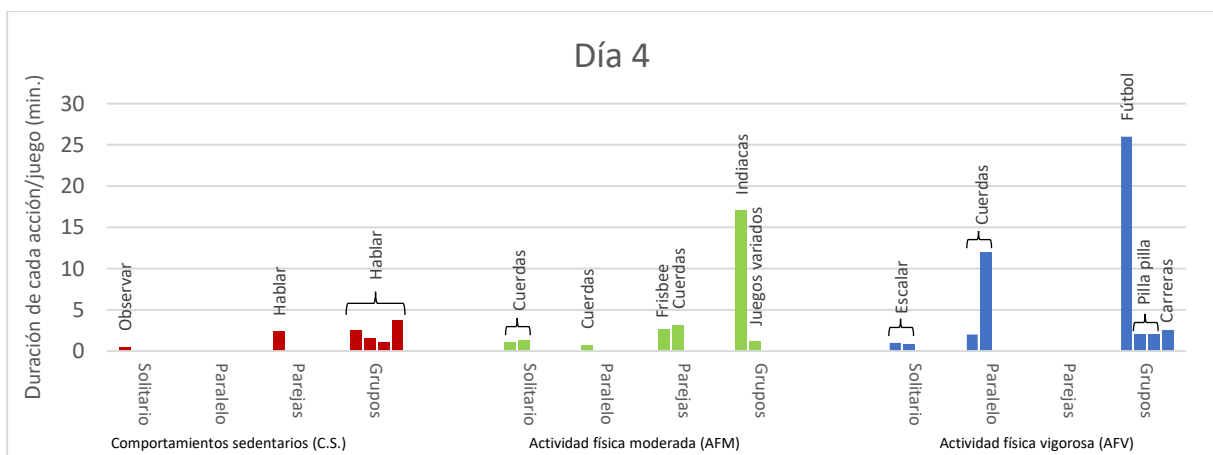
Día 3 de la actividad física del alumnado de 2º de educación primaria durante el recreo



Nota. Separación en tres grandes grupos: comportamientos sedentarios, actividad física moderada y actividad física vigorosa, que a su vez está subdividido en actividades en solitario, paralelo, parejas y grupos. Cada una de las barras indica una acción en concreto y el tiempo de duración que tuvo.

Figura 5

Día 4 de la actividad física del alumnado de 2º de educación primaria durante el recreo



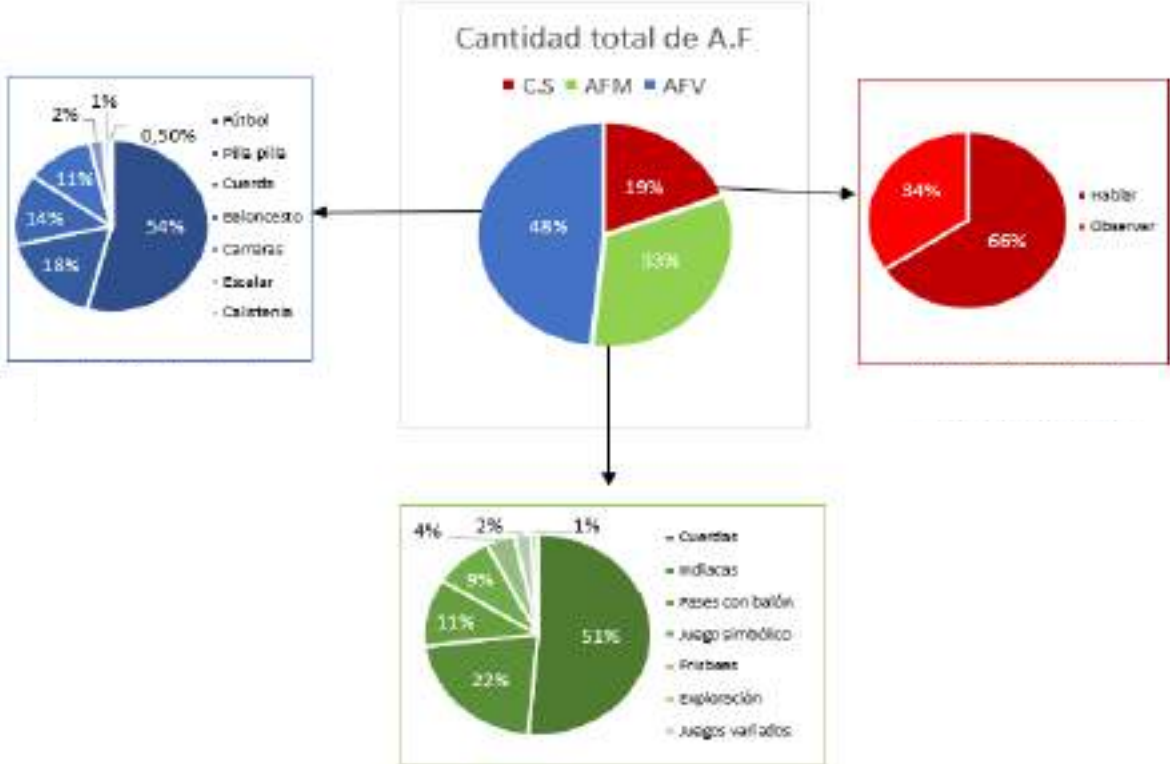
Nota. Separación en tres grandes grupos: comportamientos sedentarios, actividad física moderada y actividad física vigorosa, que a su vez está subdividido en actividades en solitario, paralelo, parejas y grupos. Cada una de las barras indica una acción en concreto y el tiempo de duración que tuvo.

El alumnado hizo diferentes tipos de actividades físicas, así como comportamientos sedentarios. Se puede destacar que en cada uno de los cuatro recreos que se realizó una actividad física vigorosa de casi el tiempo total de recreo, correspondiente a partidos de fútbol. Mientras que en la AFM o C.S. son de duración más corta y gran variedad de acciones. A excepción del tercer

día, en donde el alumnado realizó un comportamiento sedentario de unos 20 minutos de duración (hablar).

Figura 6

Gráficas circulares sobre la actividad física total y acciones, juegos y actividades de los comportamientos sedentarios, actividad física moderada y vigorosa en el patio escolar del alumnado de 2º de educación primaria



Nota. Se observan cuatro gráficas circulares de la observación de los cuatro días en el curso de 2º de Educación primaria. La tricolor (la del centro) para conocer los tipos de actividades físicas totales. En cambio la azul es para las acciones de actividad física vigorosa (AFV), la roja para las acciones de comportamiento sedentario (C.S.), la verde para las acciones de actividad física moderada (AFM).

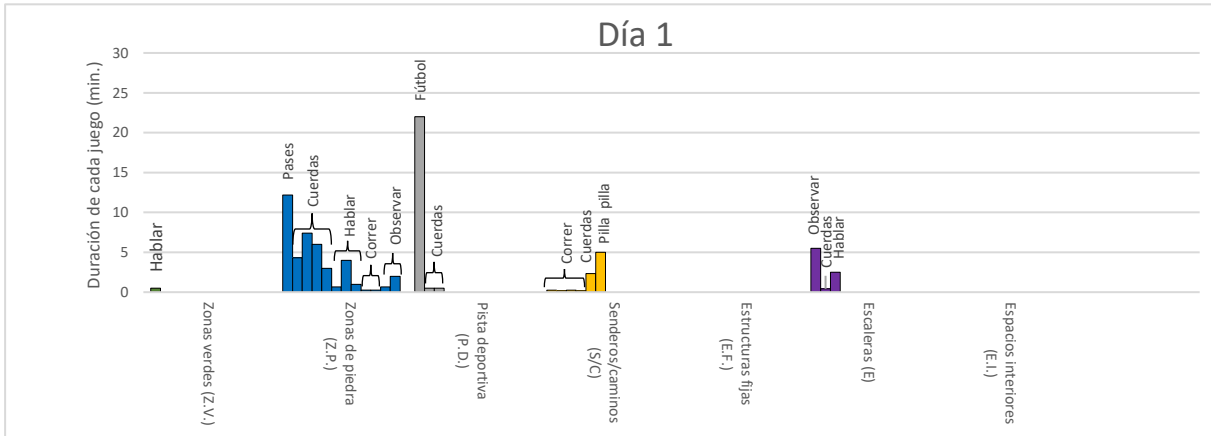
Mediante estas gráficas, se puede observar que en el curso de 2º de educación primaria, la actividad física vigorosa es casi el 50% de las acciones totales, en la que se puede destacar el fútbol (54% de la AFV) sobre el resto. En lo que respecta a la AFM (33%) los juegos con cuerdas son los más recurrentes, ya sea de manera solitaria, en paralelo, en pareja o en grupo. Mientras los comportamientos sedentarios son 19% de la actividad, un porcentaje algo elevado.

Los espacios de juego

En las siguientes cuatro gráficas se desgrena por días las actividades o acciones que realizaron el alumnado de 2º de Educación Primaria en cada espacio de juego.

Figura 7

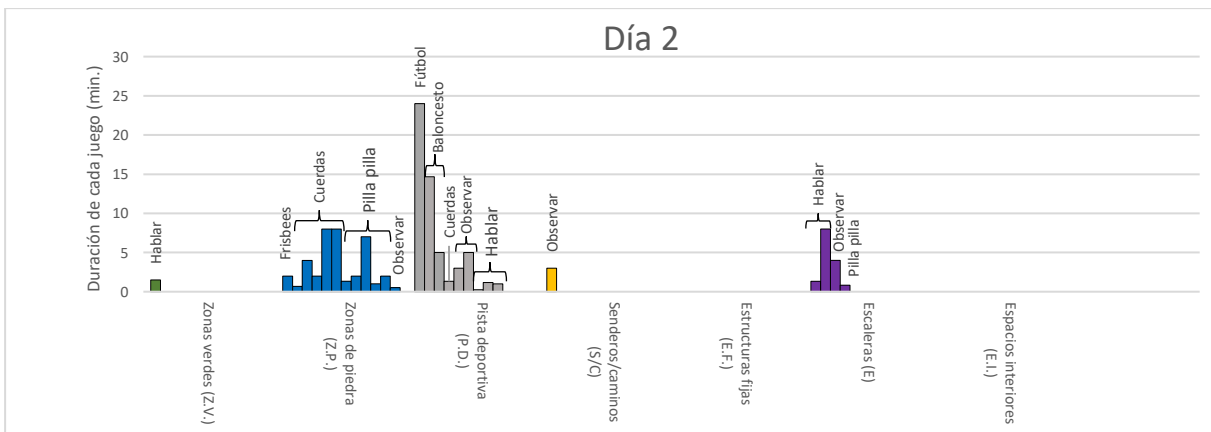
Día 1 de los espacios de juego usados por 2º de educación primaria en el recreo



Nota. Diferentes zonas de juego que usaron para jugar en el primer día de observación con sus respectivas acciones asociadas.

Figura 8

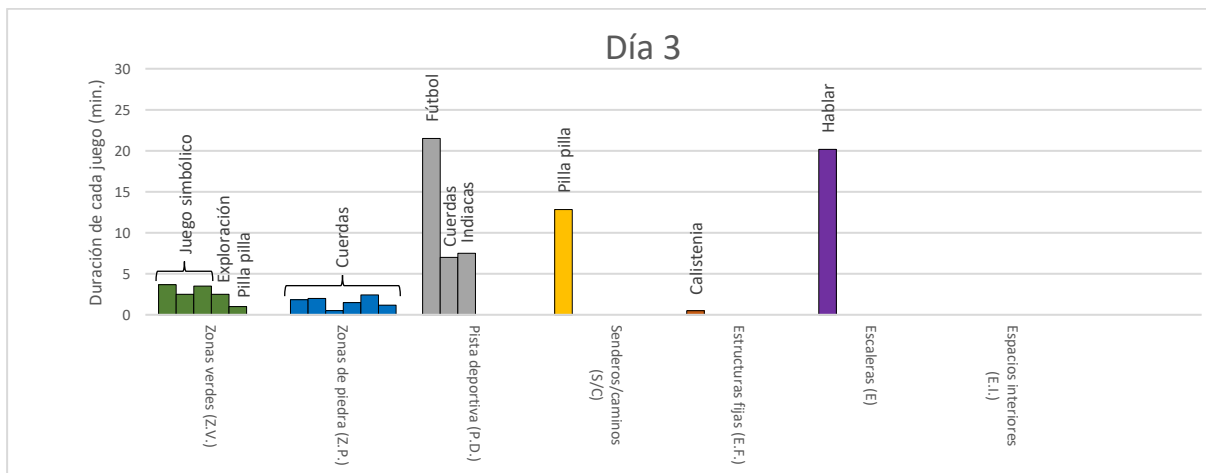
Día 2 de los espacios de juego usados por 2º de educación primaria en el recreo



Nota. Diferentes zonas de juego que usaron para jugar en el segundo día de observación con sus respectivas acciones asociadas.

Figura 9

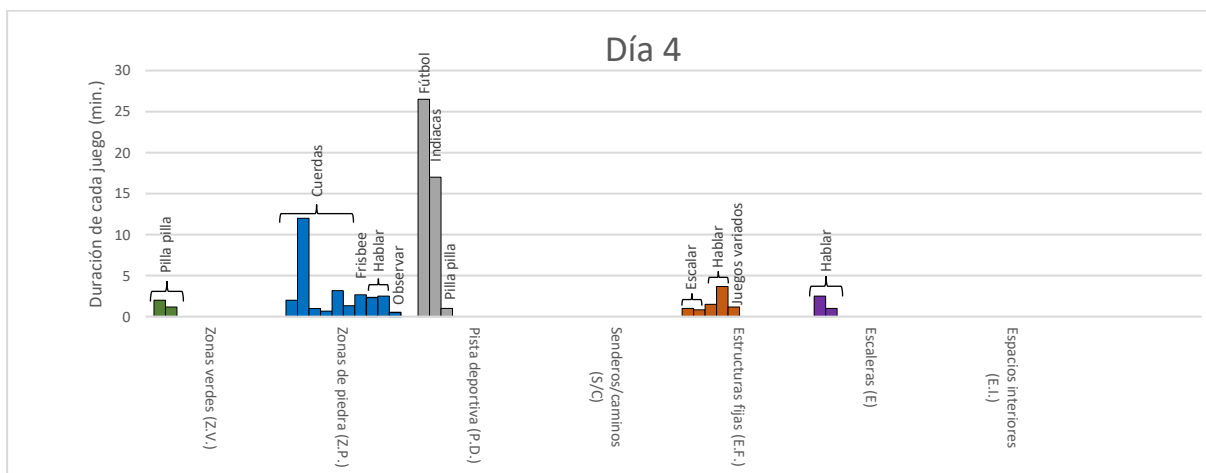
Día 3 de los espacios de juego usados por 2º de educación primaria en el recreo



Nota. Diferentes zonas de juego que usaron para jugar en el tercer día de observación con sus respectivas acciones asociadas.

Figura 10

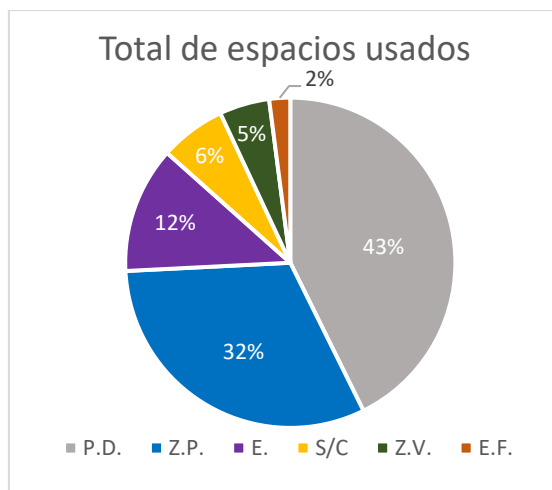
Día 4 de los espacios de juego usados por 2º de Educación primaria en el recreo



Nota. Diferentes zonas de juego que usaron para jugar en el cuarto día de observación con sus respectivas acciones asociadas.

Figura 11

Porcentajes de los espacios usados por el alumnado de 2º de educación primaria



Nota. Gráfica circular en la que se observan los diferentes espacios del patio escolar: pista deportiva (P.D.), zona de piedra (Z.P.), escaleras (E.), senderos y caminos (S/C), zonas verdes (Z.V.) y estructuras fijas (E.F.).

Las zonas más usadas fueron las zonas de piedra/cemento (predominando los juegos de cuerdas y lanzamientos) y la pista deportiva (el fútbol). A pesar de contar con zonas verdes más amplias que las dos comentadas, estas solo fueron un 5% de la actividad física (juego simbólico, pillas, hablar...) que los/as niños/as llevaron a cabo durante los cuatro días. Es de destacar que la tercera zona más recurrida son las escaleras, esto puede ser debido a que es una zona resguardada de las visiones del resto, por lo que puede ser una zona más íntima. Además de usar los senderos o caminos para realizar carreras de vez en cuando.

Interacciones/Limitaciones/Conflictos

Durante el tiempo de recreo siempre hubo interacciones entre iguales, así como alguna interacción con la observadora, debido a ser una novedad en el recreo. De los cuatro días, solo se observó un día de interacción con el entorno. En ese día los/as niños/as cogieron material natural (palos y piñas) para realizar un juego simbólico.

En cuanto a las limitaciones, en todos los días siempre hubo intervención del/de la docente para limitar o prohibir algunos aspectos del juego que querían llevar a cabo, ya que consideraban que era peligroso para ellos/as. Hay que destacar que en el tercer día de la observación, al principio, no les era autorizado acudir a las zonas verdes debido a que estaba húmedo el césped y la profesora no les permitía el poner las botas que tienen los/as niños/as en el centro para esas situaciones. Ya que ella consideraba que era una pérdida de tiempo el ponérselas y quitarlas. Finalmente cedió y los/as alumnos/as que querían jugar en la zona verde se las pusieron. Ese día se observó el máximo de uso de los espacios verdes.

Los conflictos surgidos durante el juego fueron mayormente en el fútbol, pero fueron solucionados sin la necesidad de la intervención de los/as adultos/as.

Observaciones de 5º de Educación Primaria

Se realizaron las observaciones durante cuatro días, en todas ellas hizo buen tiempo y pudieron utilizar siempre la totalidad del patio inferior.

En este curso se encuentran un total de 16 alumnos/as de entre 9-11 años.

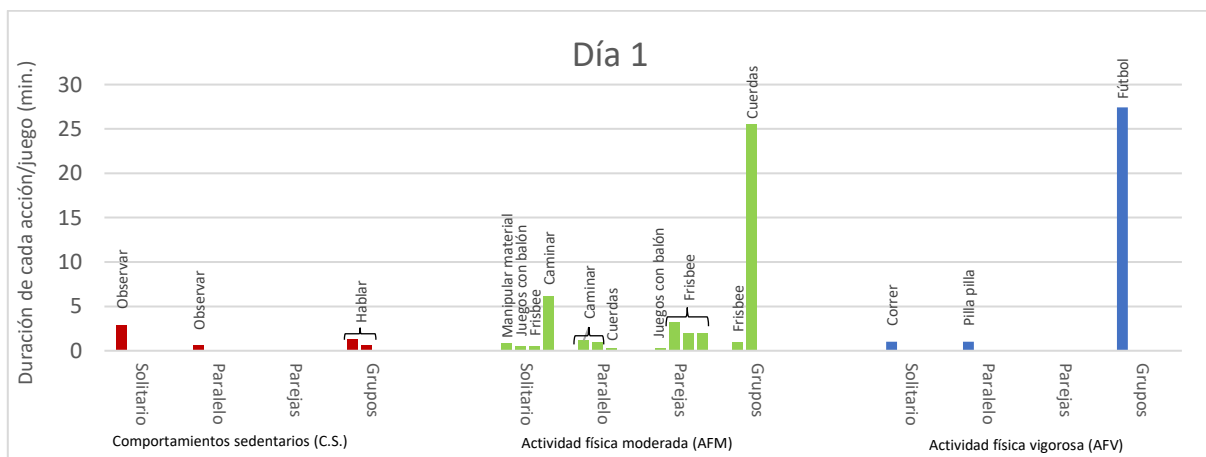
Análisis de resultados

Actividad física

En las siguientes cuatro gráficas se desgrana por días las actividades o acciones que realizaron el alumnado de 5º de educación primaria según el tipo de agrupación (solitario, paralelo, parejas o en grupo) y la intensidad física (comportamiento sedentario, actividad física moderada o actividad física vigorosa).

Figura 12

Día 1 de la actividad física del alumnado de 5º de educación primaria durante el recreo

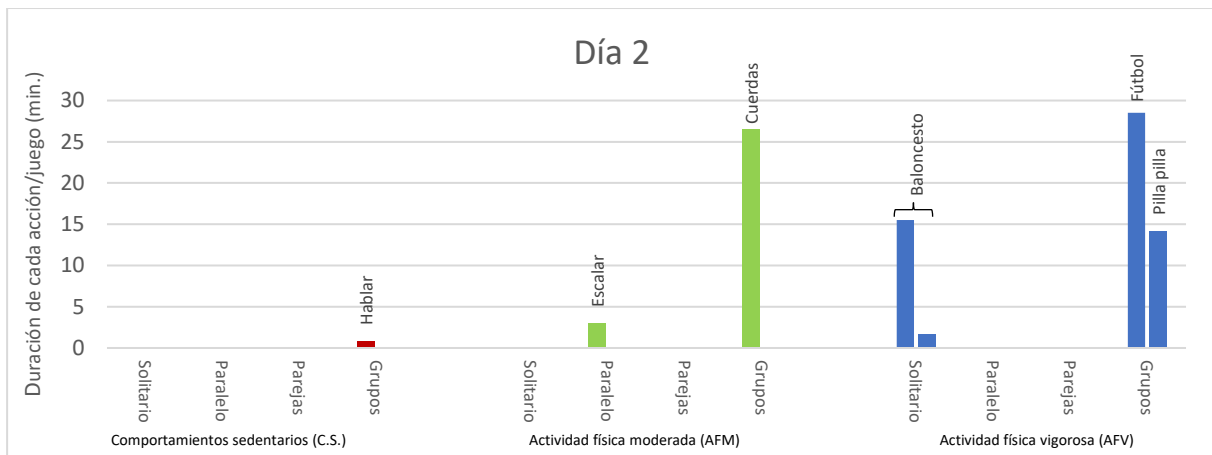


Nota. Separación en tres grandes grupos: comportamientos sedentarios, actividad física moderada y actividad física vigorosa, que a su vez está subdividido en actividades en solitario, paralelo,

parejas y grupos. Cada una de las barras indica una acción en concreto y el tiempo de duración que tuvo.

Figura 13

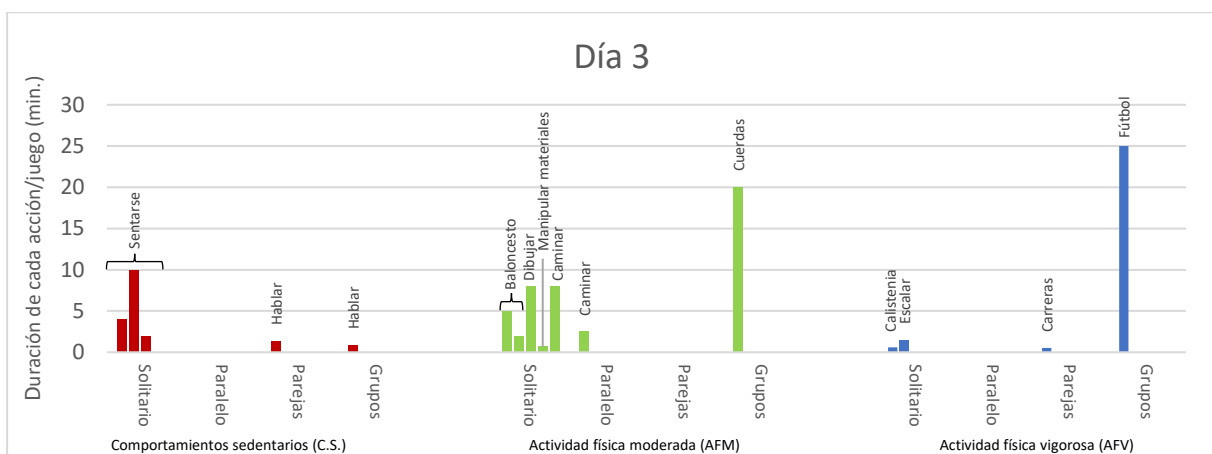
Día 2 de la actividad física del alumnado de 5º de educación primaria durante el recreo



Nota. Separación en tres grandes grupos: comportamientos sedentarios, actividad física moderada y actividad física vigorosa, que a su vez está subdividido en actividades en solitario, paralelo, parejas y grupos. Cada una de las barras indica una acción en concreto y el tiempo de duración que tuvo.

Figura 14

Día 3 de la actividad física del alumnado de 5º de educación primaria durante el recreo

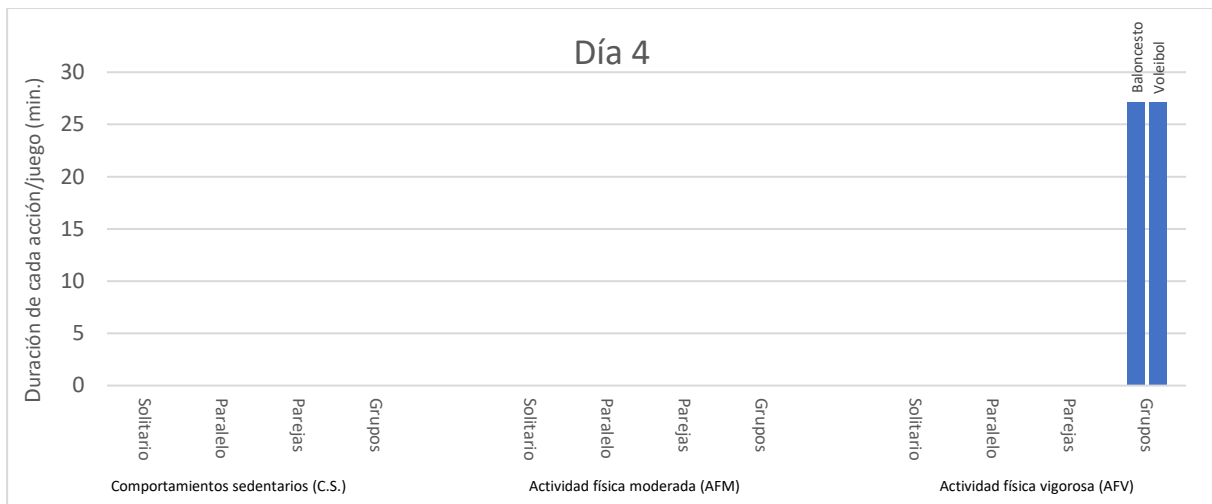


Nota. Separación en tres grandes grupos: comportamientos sedentarios, actividad física moderada y actividad física vigorosa, que a su vez está subdividido en actividades en solitario, paralelo,

parejas y grupos. Cada una de las barras indica una acción en concreto y el tiempo de duración que tuvo.

Figura 15

Día 4 de la actividad física del alumnado de 5º de educación primaria durante el recreo

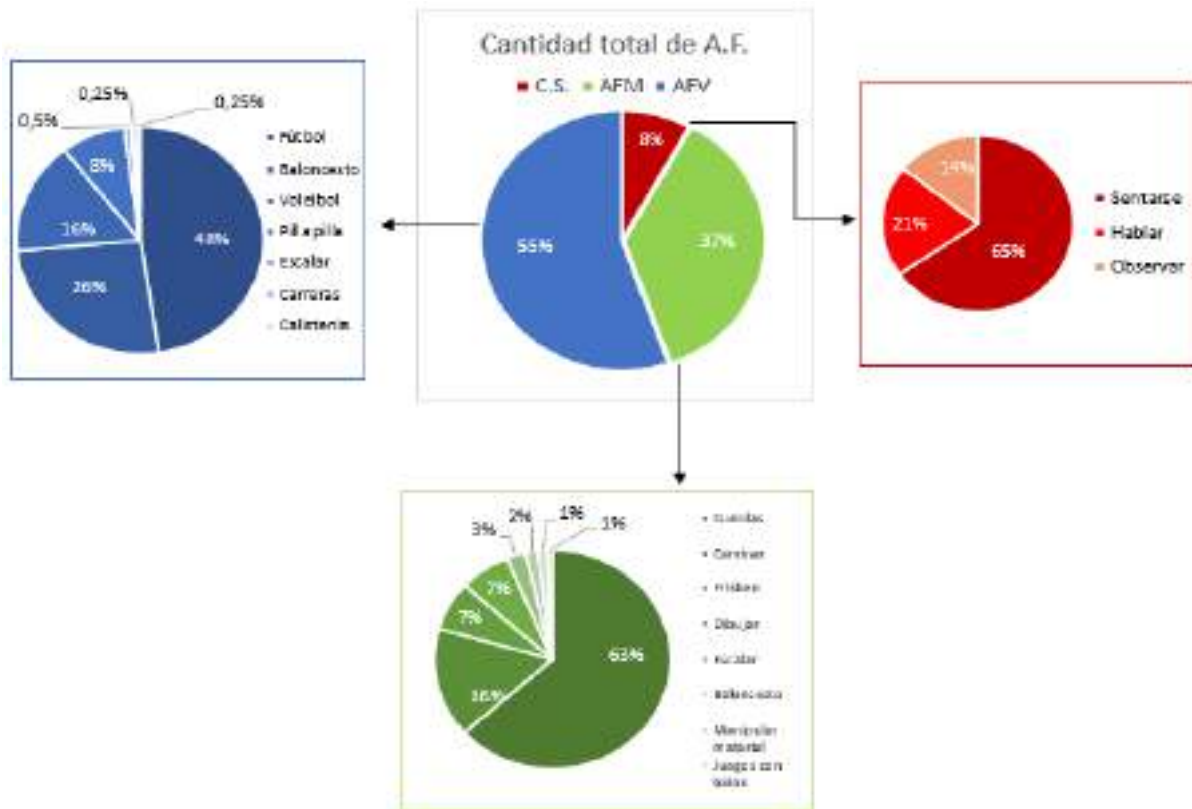


Nota. Separación en tres grandes grupos: comportamientos sedentarios, actividad física moderada y actividad física vigorosa, que a su vez está subdividido en actividades en solitario, paralelo, parejas y grupos. Cada una de las barras indica una acción en concreto y el tiempo de duración que tuvo.

En las figuras anteriores se puede observar cómo ha sido la actividad física en cada uno de los cuatro recreos observados. El alumnado hizo diferentes tipos de actividades físicas, así como comportamientos sedentarios. Se puede destacar que en cada uno de los cuatro recreos se realizaron actividades físicas vigorosas de casi el tiempo total de recreo, fútbol en los tres primeros recreos y voleibol y baloncesto en el cuarto. Además hay que destacar que las cuerdas, los tres primeros días de recreo fueron las actividades físicas moderadas de más duración, superando los 20 minutos de juego. Sin embargo, los comportamientos sedentarios fueron mayormente residuales, ya que son niños/as comprometidos motormente.

Figura 16

Gráficas circulares sobre la actividad física total y acciones, juegos y actividades de los comportamientos sedentarios, actividad física moderada y vigorosa en el patio escolar del alumnado de 5° de educación primaria



Nota. Se observan cuatro gráficas circulares de la observación de los cuatro días en el curso de 2° de Educación primaria. La tricolor (la del centro) para conocer los tipos de actividades físicas totales. En cambio la azul es para las acciones de actividad física vigorosa (AFV), la roja para las acciones de comportamiento sedentario (C.S.), la verde para las acciones de actividad física moderada (AFM).

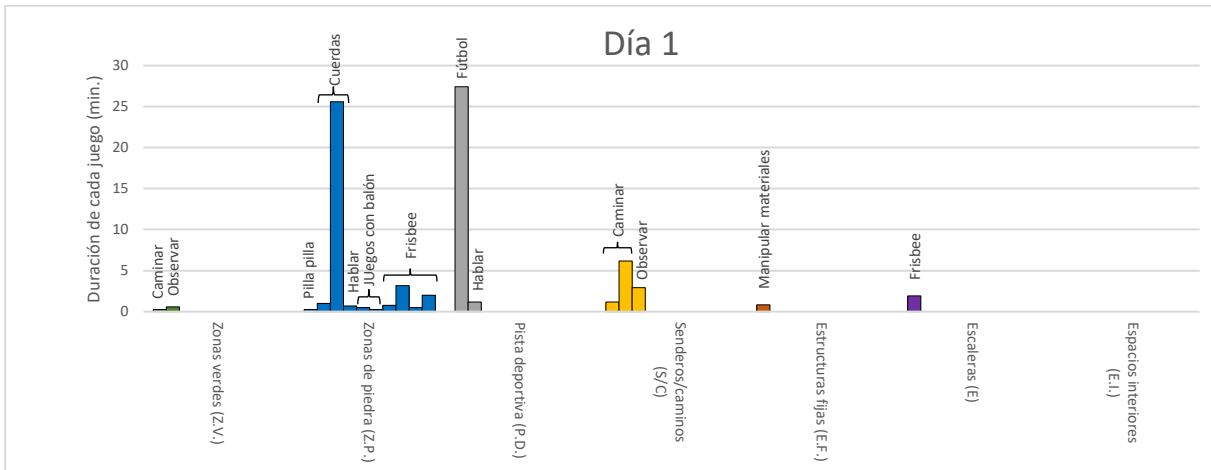
Mediante estas gráficas, se puede observar que en el curso de 5° de Educación Primaria, mayormente realiza actividades físicas vigorosas, llegando a superar el 50% del movimiento total. En ella se puede destacar el fútbol sobre el resto, ya que es el 48% del total de las AFV. También es de destacar que en las AFM (37%) las cuerdas es el juego dominante sobre el resto, siendo un 63% del movimiento total de la actividad física moderada. Por otro lado, los comportamientos sedentarios no llegan al 10%, en este caso son acciones residuales en momentos de descanso.

Los espacios de juego

En las siguientes cuatro gráficas se desgrena por días las actividades o acciones que realizaron el alumnado de 5º de educación primaria en cada espacio de juego.

Figura 17

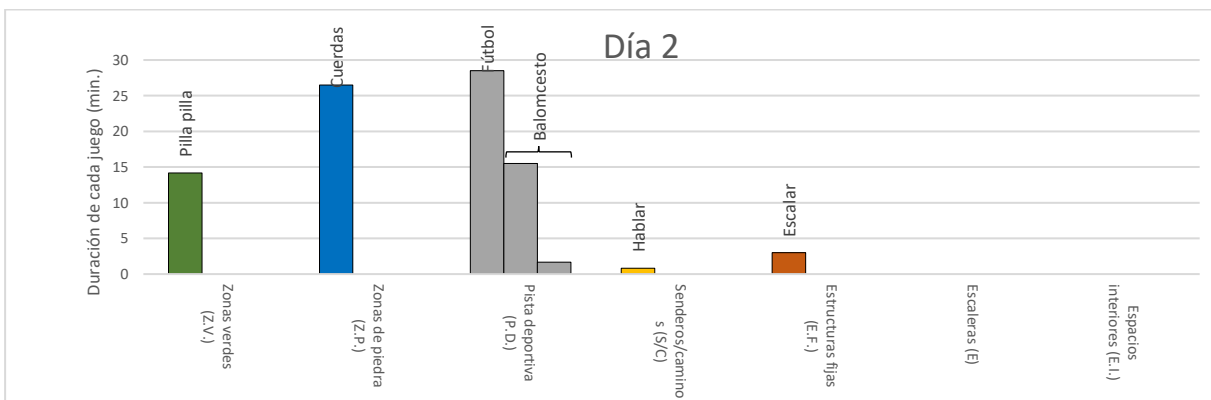
Día 1 de los espacios de juego usados por 5º de educación primaria en el recreo



Nota. Diferentes zonas de juego que usaron para jugar en el primer día de observación con sus respectivas acciones asociadas.

Figura 18

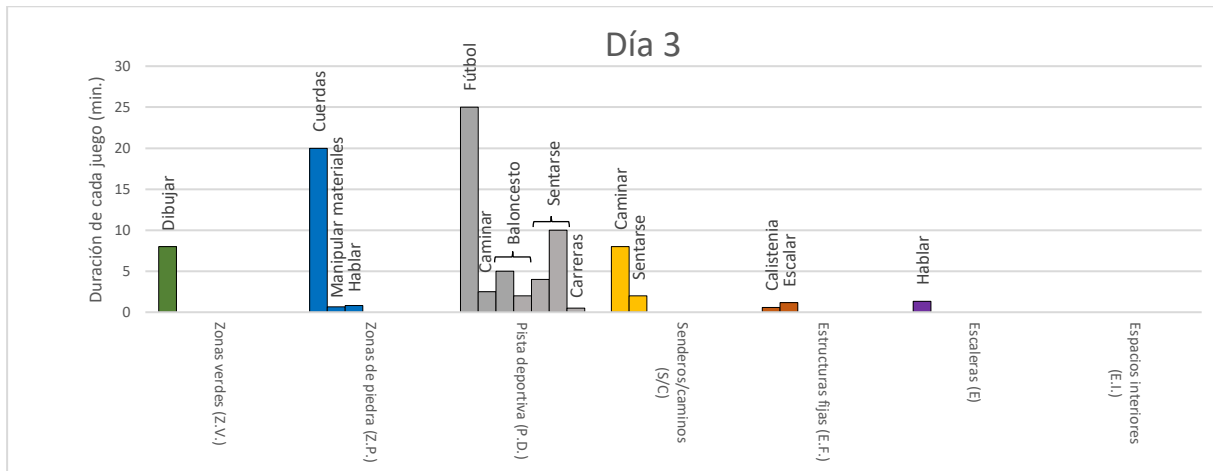
Día 2 de los espacios de juego usados por 5º de Educación primaria en el recreo



Nota. Diferentes zonas de juego que usaron para jugar en el segundo día de observación con sus respectivas acciones asociadas.

Figura 19

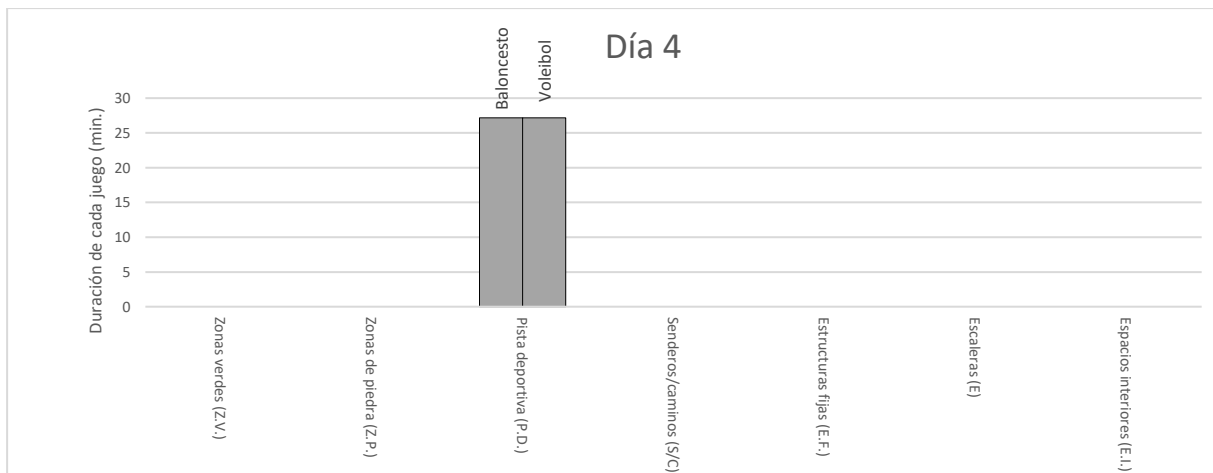
Día 3 de los espacios de juego usados por 5º de educación primaria en el recreo



Nota. Diferentes zonas de juego que usaron para jugar en el tercer día de observación con sus respectivas acciones asociadas.

Figura 20

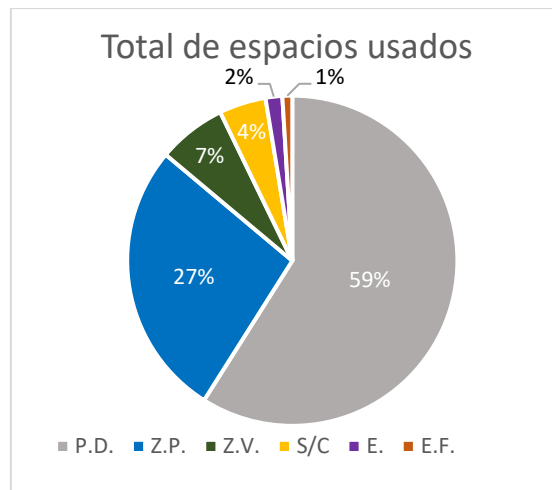
Día 4 de los espacios de juego usados por 5º de educación primaria en el recreo



Nota. Diferentes zonas de juego que usaron para jugar en el cuarto día de observación con sus respectivas acciones asociadas.

Figura 21

Porcentajes de los espacios usados por el alumnado de 5º de educación primaria



Nota. Gráfica circular en la que se observan los diferentes espacios del patio escolar: pista deportiva (P.D.), zona de piedra (Z.P.), zona verde (Z.V.), senderos y caminos (S/C), escaleras (E.) y estructuras fijas (E.F.).

La pista deportiva es la zona de juego más usada, siendo el 59% del total (predomina el fútbol). Muy de lejos le sigue la zona de piedra con un 27% (predominan los juegos de cuerdas). El alumnado de 5° no aprovecha las zonas verdes para jugar, llegando a ser solo un 7% de los espacios utilizados. Además, alguna vez han usado los senderos o caminos para hacer carreras, mayormente.

Interacciones/Limitaciones/Conflictos

Durante el tiempo de recreo siempre hubo interacciones entre iguales, así como alguna interacción con la observadora, debido a ser una novedad en el recreo. De los cuatro días, solo se observó un día interacciones con el entorno. Una de las alumnas se sentó en una gran raíz de un árbol para ponerse a dibujar. Y otra niña cogió un par de palos y estuvo un rato manipulándolos.

En cuanto a las limitaciones de juego, los/as docentes intervinieron para indicar algún tipo de límite de juego ya que consideraban que podían causarles heridas. Esto se dio prioritariamente en los juegos con cuerdas.

También, uno de los días, se le indicó a una alumna que se abrigase, ya que la docente entendía que iba muy fresca para el tiempo que hacía aquel día.

Hay que destacar que el último día de observación, al alumnado se le impuso un castigo colectivo debido a un mal comportamiento en el recreo del día anterior. Las docentes les

prohibieron jugar al fútbol a modo de reflexión por lo que todo el alumnado, en pequeños grupos, estuvieron jugando al voleibol y al baloncesto durante todo el recreo.

Todos los conflictos surgidos fueron jugando al fútbol. Incluso el día 4, el cual jugaron a baloncesto y voleibol en pequeños grupos, no surgió ningún tipo de conflicto, a pesar de ser deportes competitivos con balón como el fútbol.

Conclusiones entre ambos cursos

En ambos cursos se ha podido observar que las actividades físicas vigorosas son las prioritarias, en la cual predomina el jugar al fútbol sobre el resto. La actividad física moderada se mantiene en ambos cursos sobre un 35% aproximadamente siendo, en ambas el juego con cuerdas el más repetido. En cambio hay sutiles diferencias en los comportamientos sedentarios de los cursos observados. En el curso de 2º de educación primaria casi llega a ser el 20% del juego, mientras que en 5º de educación primaria no llega al 10% del tiempo de recreo.

Respecto a las zonas de juego que han usado el alumnado, en ambos cursos la pista deportiva ha sido la que más, seguida de las zonas de piedra. A pesar de que el centro cuenta con grandes espacios verdes, los/as niños/as prefieren usar esas dos áreas de cemento, dejando de lado las zonas naturales, las cuales no llegan a ser usadas más de un 10% del tiempo (entre un 5% - 7%).

En el curso de 2º de educación primaria se usan las escaleras para generar un ambiente íntimo o privado que no pueda ser observado por los/as docentes así como del resto de compañeros o compañeras del centro. En cambio en 5º de educación primaria no se usan prácticamente las escaleras.

Para acabar, las zonas de las estructuras fijas y los senderos no son más que transitorias, donde el juego no es significativo ya que son usadas muy pocas veces con duraciones muy cortas.

En lo que se refiere a las interacciones, limitaciones y conflictos de 2º y 5º de educación primaria no hay muchas diferencias. En ambos hay interacciones con los/as compañeros/as, adultos/as y muy de vez en cuando con el entorno.

En cuanto a las limitaciones fueron debido a que los/as profesores/as entendían que el juego tenía peligrosidad.

Con los conflictos ocurre lo mismo que con las limitaciones e interacciones, en ambos cursos fueron más o menos iguales, ya que solo surgieron en los partidos de fútbol.

4.4. La observación del patio escolar mediante las 7C's

Para evaluar el patio escolar según sus características, se observó y se evaluó mediante la rúbrica de las 7C's (anexo 3), diseñado por Herrington et al. (2015) y traducido al español por Fraguera-Vale (2019). En la que la puntuación máxima que puede obtener un patio es de 135 puntos, los cuales se reparten entre las 7C's de la siguiente manera: carácter (25 puntos), contexto (25 puntos), conectividad (15 puntos), claridad (20 puntos), exploración (15 puntos), cambio (25 puntos) y desafío (10 puntos).

Análisis de los resultados y discusión con la observación del juego durante el tiempo de recreo
Una vez realizada la evaluación del patio inferior del centro obtuvo un resultado de 82 puntos sobre 135. Repartidos de la siguiente manera:

Tabla 1

Evaluación de las 7C's del CEIP de Maciñeira (Neda)

	Puntuación de las 7C's							Total (135)
	Carácter (25)	Contexto (25)	Conectividad (15)	Claridad (20)	Exploración (15)	Cambio (25)	Desafío (10)	
Patio inferior	18	19	9	15	5	13	3	82

Nota. Autoría propia.

A continuación se explicará el porqué de la puntuación de cada una de las 7C's, así como una pequeña discusión de la característica abordada con la realidad de juego del alumnado, para poder, finalmente realizar la propuesta de mejora intentando mejorar las puntuaciones lo máximo posible así como el compromiso motor de los/as niños/as según las posibilidades que ofrece el patio.

Carácter (Carácter)

Este apartado recibió una puntuación de 18 sobre 25, debido a que el espacio de juego prácticamente en su totalidad está bien cuidado a excepción de la pista deportiva. Esta, tiene gravilla suelta que al estar mojado el suelo puede llegar a ser peligroso, así como pequeños baches. A pesar de esto, durante el tiempo de observación no hubo ningún niño/a que se hiciese daño jugando en la pista deportiva. Por lo demás, los espacios naturales están siempre bien cuidados y cortados, así como los árboles y arbustos. Las estructuras fijas están en buenas

condicionas, ya que se integraron en el patio hace muy pocos años y se va realizando un mantenimiento de ellos.

La atmósfera del patio es plana, no es nada motivadora ni estimulante para los/as niños/as. Dentro de los tipos de carácter arquitectónico que define Herrington et al. (2012), el de este centro está a caballo entre un carácter moderno, ya que el entorno que rodea al patio se pone en valor, pero no gira alrededor de él, y un carácter orgánico, debido a que hay espacios verdes muy amplios pero poco estimulante, ya que no cuenta con excesivos materiales naturales, ni es cambiante. Todo esto hace que el patio no esté bien definido y no queda claro cuál es la finalidad de los espacios. Hay que destacar que el patio es cómodo, pero no es ni confortable ni acogedor, ya que las grandes explanadas sin estímulos lo impiden.

Esto se pudo ver durante el juego, los/as niños/as podían llegar a ocupar gran parte de los espacios, pero no estaban demasiado tiempo en ellos porque no se sentían estimulados y no se sentían confortables en ellos. Es por ello que se iban hacia las periferias (zonas de cemento) o las escaleras, zonas que el centro realmente no contempla como zonas de juego, si no de tránsito hacia el patio.

En cuanto a la iluminación, al ser un patio totalmente abierto, la luz es natural, es decir, de calidad. En cambio los colores, a pesar de las zonas verdes, las zonas de piedra y el color del edificio hace que sea un patio algo austero, con poco color y triste.

Como se comentó, el centro tiene un carácter orgánico, pero la vegetación con la que cuentan en las zonas de juego están en la periferia, lo que hace que no sea demasiado estimulante para la vista. A pesar de esto están totalmente accesibles para el alumnado y muchos de ellos son árboles con frutos o con hojas caduca, por lo que se puede encontrar en el suelo materiales naturales, los cuales pueden llegar a ser estimulantes para el juego del alumnado.

Durante la observación del juego se pudo ver, en contadas ocasiones, como el alumnado aprovechó la vegetación para sus acciones o juegos, sobre todo en los cursos bajos.

Igual que con la vegetación, con las instalaciones y equipamiento de los espacios de juego pasa lo mismo. A pesar de contar con bastantes zonas con diferentes instalaciones y equipamientos, las cuales son materiales interesantes y estimulantes (barras para calistenia, escalada, mesas de picnic, porterías...), estas están en las periferias de las zonas.

Respecto a esto, se observó que el alumnado utilizó prácticamente todas las instalaciones pero no durante mucho tiempo, excluyendo las porterías de fútbol y de vez en cuando las canastas de baloncesto.

Contexto (Context)

Este apartado obtuvo 19 puntos de 25. Es un patio que está a salvo de la circulación, y otro tipo de peligros, ya que se sitúa al lado de una fraga y está en un entorno rural, apartado de la urbe. El único peligro que acarrea el patio es el sendero de entrada y salida del coche del conserje y su familia, quien vive dentro del recinto escolar. Por ello, durante la observación los/as docentes en alguna ocasión les recordaron a los/as infantiles que tuvieron precaución a la hora de jugar cerca del coche.

El patio cuenta con tres senderos, el de entrada y salida para el coche del conserje, el sendero para coger el transporte escolar y el camino alrededor de ambos edificios del colegio. Por lo que no existen límites claros entre zonas, haciendo que los espacios estén descontextualizados, siendo en este aspecto poco estimulantes y atractivos.

Esto se pudo observar ya que cuando el alumnado jugaba a algo no se cambiaban de zona para seguir con él y tenían predeterminados una serie de juegos para cada zona (fútbol en la pista deportiva, cuerdas en las zonas de piedra...).

El hecho de que el centro se encuentre al lado de una fraga tiene sus lados positivos y negativos. Como puntos positivos, los/as alumnos/as tienen unas buenas vistas del entorno ya que puede ser atractivo para ellos/as. En cambio la fraga condiciona el microclima de la zona, haciendo que sea un lugar bastante húmedo, por lo que en invierno hace bastante frío y en verano bastante calor. Por consiguiente las zonas verdes en épocas frías suelen estar húmedas. Aun así en el centro se han tomado medidas para que el alumnado pueda jugar igualmente en esas zonas, con la implementación de botas que se ponen y quitan cada vez que el césped está mojado.

Conectividad (Connectivity)

Este apartado obtuvo 9 puntos de 15 posibles. El edificio del centro está bien comunicado con el exterior, mediante tres puertas diferentes, mas no es directa la salida al patio de juego, sino que hay que pasar una serie de caminos hasta llegar al patio, por lo que no está muy bien conectado el espacio interior y exterior.

Durante la observación de juego, se vio que los/as niños/as tardaban un poco en empezar a jugar debido a que tenían que llegar hasta el patio una vez salían.

En lo que respecta a la conexión entre espacios de juego, es inexistente, el patio no cuenta con senderos entre zonas, únicamente cuenta con el camino de entrada y salida del coche del conserje y el camino de entrada y salida hacia el aparcamiento del transporte escolar, como ya se comentó en el apartado anterior. Por lo que si se tiene en cuenta esos caminos, sí que define las zonas que lo dividen y los/as niños/as puede tomar las decisiones de a donde ir.

Todo esto hace que el alumnado al cambiar de zonas, pierdan algo del hilo del juego, llegando a dejarlo. En el sendero del coche, los días que se encontraba allí el vehículo, los/as maestros/as les advertían que tuvieran precaución. Esto hacía que el juego se viera interrumpido e incluso abandonado.

Claridad (Clarity)

Este apartado obtuvo 15 de 20 puntos posibles. El diseño de los espacios de juego está claro y permite el desplazamiento entre zonas sin ningún tipo de impedimento físico. Además es de destacar que las distintas zonas de juego se diferencian perfectamente y que no cuentan con estructuras en el centro de las áreas de juego, si no que están más hacia las periferias, por lo que no se ve interrumpido el juego. Esto se observó durante el recreo, los/as niños/as jugaban sin ningún problema de que vieran interrumpido el juego por las estructuras fijas del patio.

Este patio cuenta con una zona para que los/as niños/as puedan sentarse, una zona de picnic así como las grandes raíces de un gran árbol. En la observación se vio que el alumnado las usaba. En cambio no cuentan con lugares cómodos para que el profesorado o adultos/as se puedan sentar cerca para observar el juego.

Un punto negativo de este patio para la claridad del juego es que el transporte de los materiales manipulativos es largo, ya que hay que ir al aula de educación física que se encuentra dentro del edificio, además de que es un almacén pequeño. En el centro para organizar el transporte del material hacían préstamo que el propio alumnado se encargaba, unos tres alumnos de 5º o 6º tendrían que estar atendiendo al principio y al final del recreo para prestar y apuntar a los encargados de cada material que querían llevarse, así como la devolución, esto hace que esos niños que recogen pierdan algún minuto de juego, pero en cambio se ahorra tiempo de recoger el material así como de caminata hasta el almacén, ya que tienen una ventana que da al exterior.

Exploración (Chance)

Este apartado obtuvo 5 puntos sobre 15. Es debido a que el patio no permite demasiado la exploración, ya que son espacios sin muchos estímulos y pocas piezas sueltas, ya que solo cuentan con los materiales naturales que sueltan la vegetación y los recursos que pueden coger

del almacén. Otro asunto que no favorece a la exploración es que no cuentan con zonas de juego desordenado (zona de barro, agua, tierra...) para manipular el material.

Durante la observación se pudo observar perfectamente esa falta de exploración debido a la falta de estímulos y motivación, los/as niños/as prácticamente no interactuaron con el entorno, pero no fue debido a que no tengan la capacidad de hacerlo, si no a que era muy complicado que se sintiesen motivados/as con las zonas y materiales que contaban.

Cambio (Change)

Este apartado obtuvo 12 puntos de 25. No existen espacios pequeños para estar solos/as, en privado, pero si cuentan con zonas medianas, las mesas de picnic, único lugar del patio donde el alumnado puede estar a la sombra. También cuentan con grandes zonas que permiten moverse libremente, ya que no cuentan con funciones específicas de juego, por lo que es el alumnado quien tiene que adaptar los diferentes tipos de juegos. El patio escolar es totalmente abierto, sin espacios interiores o refugios, así como que los materiales propios de las zonas de juego, sobre todo la vegetación, sí que cambian con el paso de las estaciones.

Durante la observación del juego, llamó la atención que el alumnado de 2º de educación primaria utilizaba las escaleras hacia el edificio anexo del centro como zona privada y refugio, cuando estas realmente no estaban contempladas como un espacio de juego del patio.

En lo que respecta a la adaptación a las edades y etapas del desarrollo del alumnado, es totalmente inexistente, las estructuras y estímulos, así como los espacios de juego con los que cuenta el patio no pueden ser adaptables al alumnado, ya que tienen un uso cerrado y rígido.

Más concretamente, el terreno de los espacios de juego es totalmente plano (no cuenta con montículos, escaleras, rampas...). A excepción de la zona de unión entre una de los espacios verdes y la pista deportiva, en donde el césped cuenta con un gran desnivel, pero en ocasiones los/as docentes no les dejaban usar, ya que entendían que entrañaba peligrosidad.

Desafío (Challenge)

Este apartado obtuvo 3 puntos de 10. El desafío así como el juego de riesgo no es estimulado por los espacios de juego que cuenta el centro, únicamente en las zonas de estructuras de equilibrio, lo cual hacen que pueda poner a prueba sus capacidades físicas. A pesar de que no cuenten con demasiadas zonas en las que el alumnado pueda poner a prueba sus capacidades físicas sí tienen esa oportunidad, mas como no cuentan con diferentes niveles de dificultad,

llegará un momento que ya no les suponga un reto, cosa que no pasa con las habilidades cognitivas que directamente no se pueden poner a prueba.

Esto se pudo observar muy bien al comparar ambos cursos observados, tanto la zona de equilibrio como de calistenia, no era alcanzable para el alumnado de segundo. Pero en cambio para los de quinto, a pesar de poder alcanzarlos, ya no les suponía un reto por lo que era raro ver a ambos cursos en estas zonas. Algo parecido pasaba con la estructura de escalada, para el alumnado de segundo podía llegar suponer un reto, mientras que para los de quinto estaba totalmente desfasado para poner a prueba sus habilidades.

4.5. Conclusiones

Una vez observados y analizados los resultados estudiados, se puede decir que hay un gran grupo de niños/as que realizan bastante actividad física, pero existe una minoría que no llega a encontrar la estimulación para activarse motrizmente, por lo que es necesario hacer un cambio en los espacios de juego para que aumente la cantidad de alumnado que se siente motivado a moverse en el tiempo del recreo.

El centro al contar con un gran patio escolar, hablando en extensión, es un lugar perfecto para poder usar el modelo de intervención de las 7C's de Herrington (2006). En la escala evaluativa de Herrington (2015) no cuenta con una puntuación excesivamente baja, por lo que no se parte de cero para poder hacer mejoras en el patio.

A pesar de la gran extensión del patio, como ya se comentó en varias ocasiones, el alumnado se concentra principalmente en dos zonas, la pista deportiva y el espacio de piedra entre los dos edificios del centro, dejando sin utilizar las zonas naturales del colegio. Debido a que la hierba suele estar húmeda por el microclima de la zona o por el simple hecho de que no se sienten motivados/as para realizar diferentes acciones motrices en ellos, ya que son grandes extensiones de terreno sin estimulaciones.

Así como las zonas de piedra son las dominantes, el deporte prioritario en ambos cursos es el fútbol, dejando apartado al resto de juegos a las periferias de la pista deportiva, mayormente a la zona de piedra anteriormente comentada. Además la limitación de materiales con los que pueden contar hace que el juego en muchos casos sea pobre o intermitente.

Por ello, es necesario el centrarse en crear zonas de juego en las áreas naturales ya que prácticamente no son usadas e intentar incluir el juego de riesgo y los retos, para que el alumnado sienta motivación para realizar actividad física, poniendo a prueba sus habilidades.

Además de todo esto, hay que tener en cuenta que el alumnado de 2º de educación primaria, al usar la zona de las escaleras como lugar privado, los/as niño/as de manera indirecta están a reclamar la necesidad de crear zonas privadas e íntimas, que estén fuera de la vista del/de la adulto/a.

5. Propuesta de mejora

A continuación se realizará una propuesta de mejora para el patio inferior del centro escolar CEIP de Maciñeira. Tras haber realizado la investigación teórica de la situación actual de la actividad física de los/as niños en los patios escolares y los beneficios de jugar al aire libre. Así como las observaciones hechas en el colegio con sus pertinentes resultados y el posterior análisis tanto del juego realizado en el horario del recreo, como de las oportunidades que daban los espacios para jugar, explorar, manipular, etc. teniendo en cuenta los criterios de las 7C's de Herrington (2006).

Como se comenta en el apartado 4.2 las características del centro y como se puede ver en la figura 1, el patio inferior del CEIP de Maciñeira se puede dividir en cuatro grandes bloques (Zona verde con porterías, pista deportiva, zona verde con estructuras fijas y zona verde sin estímulos). Teniendo en cuenta esta separación y las características propias del patio se realizarán las siguientes mejoras, para que los/as niños/as puedan ser más comprometidos motormente, así como para que puedan encontrar las actividades que deseen realizar y darles la oportunidad de conocer y ponerse a prueba.

De esta manera cada zona girará alrededor de una serie de temáticas, para que el juego pueda ser más claro, siguiendo de esta manera, las indicaciones marcadas por Herrington (2006).

5.1. Zona verde con porterías

Esta zona es la más cercana a la fraga del río Beelle, la cual puede ser observada desde dentro del recinto escolar, por lo que teniendo presente la necesidad de contextualizar el patio escolar con el entorno, la temática de este espacio girará alrededor de la exploración, la trepa, la intimidad/privacidad, así como la manipulación de materiales naturales de la vegetación, entre otras cosas.

Ya que es un terreno bastante amplio, se dividirá en dos franjas interconectados por caminos de tierra y piedra, la zona más apegada al exterior del recinto escolar se le dedicará a la simulación de un bosque, en donde será necesaria la plantación, tanto de árboles como de arbustos, así como la creación de pequeños bungalós o casetas de madera, las cuales estarán

repartidas por el espacio, creando así zonas privadas y lugares donde los/as niños/as podrán explorar o trepar. Creando de manera indirecta zonas con sombras y un espacio sin estructuras ni materiales artificiales.

Figura 22

Caseta para niños/as hecha con materiales naturales



Nota. (Martín, s.f.) recuperada de Pinterest. Ejemplo de posible caseta para el bosque.

La otra parte del espacio será más abierta, sin tanta vegetación pero con diferentes modificaciones del suelo: montañas, túneles, grandes rocas (para escalar, por ejemplo) ... por lo que se seguirá con la esencia de simular zonas naturales, esta vez modificando el terreno. De esta manera no estará tan presente la exploración y cogerá más protagonismo las habilidades motrices básicas y genéricas, además de la actividad física vigorosa.

Figura 23

Montañas y túneles en un patio escolar



Nota. ([Montañas y túneles para patio escolar, s.f.]). Recuperado de Pinterest. Ejemplo de túneles y montañas.

Hay que tener en cuenta que este espacio, de partida, cuenta con unas porterías sin redes que no son aprovechadas durante el tiempo de recreo, ya que el patio tiene una pista deportiva, en la que el alumnado ya realiza sus juegos deportivos. Por lo que no será una gran pérdida el quitarlas.

Con todas estas modificaciones se alcanzará un carácter más orgánico del patio, al contextualizar la fraga de la zona con la vegetación y el terreno del recinto escolar. Además el crear caminos dará mayor sensación de unión y conectividad, por lo que el juego no se cortará tanto y será más cómodo así como confortable. Por otra parte, se añadirá desafío a un espacio que no era nada estimulante, el alumnado podrá poner a prueba sus capacidades de trepa, al subir alturas, de exploración...

5.2. Pista deportiva

A esta zona pocas mejoras se le puede hacer, más que rehabilitar el suelo, ya que puede causar diferentes tipos de lesiones, al tener gravilla suelta y baches, que en tiempo de invierno, con el frío y el suelo mojado, puede llegar a ser realmente peligroso.

Además estaría bien el añadirle una serie de caminos para conectarlos con las otras zonas de juego y una grada en el fondo más cercano al exterior del recinto para aquellos/as alumnos/as que quieren observar o simplemente jugar en esa zona. Mas es importante que la grada tenga zonas de sombra, para evitar que los/as niños/as tengan problemas por estar mucho rato al sol, sobre todo en la época más cercana al verano. Para ello se podría añadir un par de árboles que generen esa oscuridad.

Figura 24

Grada 360° de madera para patio escolar



Nota. Recuperado del pdf de García, et al. (2017). Ejemplo de grada hecha con madera.

5.3. Zona verde con estructuras fijas

Situada entre la pista deportiva y el sendero para salir hacia el aparcamiento del transporte escolar.

El espacio se puede dividir en tres zonas, la zona con sombra con las mesas y sillas de picnic, las estructuras fijas para realizar escalada, equilibrio y calistenia y una zona con algo de pendiente sin estímulos. Las zonas mantendrán su esencia, pero se añadirán pequeñas variaciones para que sean más motivantes para el alumnado.

En la zona de picnic, se incluirá una caja de herramientas reales (martillos, pequeñas sierras, tijeras, podadoras...) para que puedan interactuar con los materiales sueltos del suelo, tanto de esa zona como la del resto del patio, por lo que se crearán diferentes caminos hacia las zonas de juego. Esto siempre deberá de estar realmente bien vigilado por los/as docentes para evitar que el alumnado realice un uso indebido o peligroso de las herramientas.

Para que sea más completa la zona de equilibrio, en el espacio entre las diferentes estructuras fijas se añadirá un gran arenero con diferentes tipos de maderas (cortezas, troncos, raíces, rodajas...) con diferentes tipos de tamaños, estando, una pequeña cantidad de ella, fijos al suelo. Con ellos el alumnado podrá manipular, construir, realizar equilibrio, entre otras cosas. Además se abrirá un gran sendero entre la caja de herramientas hasta el arenero, para conectar ambos espacios.

Figura 25

Ejemplo de arenero con troncos de madera



Nota. Recuperado del pdf de García, et al. (2017). Ejemplo del material que puede ser usado en el arenero.

Finalmente para el espacio con un pequeño desnivel no se realizarán mejoras, para dejar un espacio en el patio que no tenga estímulos y pueda ser dedicado al juego totalmente libre, ya que también es importante saber jugar si tener recursos en el espacio.

5.4. Zona verde sin estímulos

Esta zona es la más cercana a la carretera, más como está rodeada por árboles no es una zona demasiado agresiva para la vista. También cuenta con un invernadero donde cada curso realiza sus propias plantaciones, pero quienes suelen hacer los cuidados de la vegetación son los docentes. Por lo que esta zona estará dedicada a la creación de un jardín que será cuidado principalmente por los/as niños/as, así como una zona circular (ver figura 26) en la que el contorno tenga diferentes desniveles y túneles y la zona interior sea de tierra y con una gran cantidad de piedras pequeñas para que puedan realizar dibujos con ellos en la tierra, o para que las utilicen para otro tipo de juegos.

Figura 26

Espacio circular con desniveles, túneles y zona de tierra.



Nota. (Pricing and examples – Stone inspired, s.f.). Recuperado de Pinterest.

5.5. Otras mejoras

También es necesario el realizar otro tipo de mejoras que no están relacionadas con la zonificación de los espacios pero si para la contextualización y confortabilidad del patio escolar.

Para empezar es de importancia que el centro renueve la pintura, para que gane en color y confortabilidad. En concreto, las paredes que dan con el patio escolar, sería de interés que se pintasen con un motivo relacionado con la fraga, para contextualizar más el patio con el entorno próximo.

Otra mejora, aprovechando la pared del patio interior, que da hacia la zona de estructuras fijas, sería la creación de un pequeño rocódromo vertical, este recurso muchas veces da un buen resultado y el tener diferentes piezas de agarre, en diferentes alturas ayuda a que el alumnado ponga a prueba sus habilidades. Para evitar posibles lesiones, el suelo al pie del rocódromo, al ser de cemento, se deberá de acolchar.

Figura 27

Rocódromo en pared de edificio para patio escolar



Nota. (Zuil, 2019). Recuperado del Confidencial. Ejemplo de un rocódromo en un patio convencional.

6. Bibliografía

- Almon, J. (2013). *Adventure - The value of risk in children's play*. Alliance for childhood, Annapolis, Estados Unidos.
[https://static1.squarespace.com/static/5d24bb215f3e850001630a72/t/5d38fe0b0fd35d00012cb733/1564016145585/Adventure -
The Value of Risk in Children s Play.pdf](https://static1.squarespace.com/static/5d24bb215f3e850001630a72/t/5d38fe0b0fd35d00012cb733/1564016145585/Adventure-_The_Value_of_Risk_in_Children_s_Play.pdf)
- Anguera, M.T., Blanco, A., Hernández, A. y Losada, J.L. (Junio 2012). Diseños observacionales: ajuste y aplicación en psicología del deporte. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(2), 63-76. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/133241>
- Aracón-Gómez, M. (Septiembre 2022). Actividad física, tipo de patio escolar y género en alumnos de educación primaria. *Logía, educación física y deporte*, 3(1), 40-47. <https://logiaefd.com/wp-content/uploads/2022/09/Actividad-fisica-tipo-de-patio-escolar-y-genero-en-alumnos-de-educacion-primaria-1.pdf>

- Calvo-Muñoz, C. (Abril, 2014). Niños y naturaleza, de la teoría a la práctica. *Medicina naturalista*, 8(2), 73-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4847929>
- Fernández, I. (2018). “Hijos de los árboles”. *La importancia de la educación al aire libre* [Trabajo de fin de grado]. Universidad de Sevilla. <https://idus.us.es/handle/11441/81808>
- Finger, F. (2020). Apropiación del patio escolar: la titulación cambiante. *Sociedad e infancias*, 4, 69-85. <https://revistas.ucm.es/index.php/SOCI/article/view/67796/4564456554033>.
- Finlay B. y Arrieta M. (2017). *Déjalo ensuciarse*. Diana, México.
- Follet, M. (2017). *El recreo: una parte clave de la jornada escolar*. Aprendiendo al aire libre. https://issuu.com/aprendiendoal aire libre/docs/book11_a5_spain/1
- Fraguela-Vale, R. (2019). *Criterio 7 Cs*. (Traducción inédita). Departamento de Didácticas Específicas y Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Facultad de Educación. Universidade da Coruña.
- García, P., Leal, P. y Urda, L. (Diciembre 2017). *Guía de diseño de entornos escolares*. Madridsalud, España. <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/materiales/guia-diseno-entornos-escolares.aspx>
- Gasol Foundation (2019). *Estudio Pasos 2019. Physical Activity, Sedentarism and Obesity of Spanish youth*. <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2020/08/Estudio-PASOS-2019.pdf>
- Gill, T. (2016). *Evaluación de riesgos y beneficios del juego y aprendizaje al aire libre*. Aprendiendo al aire libre. https://issuu.com/aprendiendoal aire libre/docs/160428_projectdirt_ocd_book7_balanc?utm_medium=referral&utm_source=aprendiendoal aire libre.es
- Herrington, S., Brunelle, S., Mountain, J. y Brussoni, M. (2015). *7C's evaluation for children's play space*. Universidad de Columbia Británica, Vancouver, Canadá.
- Herrington, S. y Lemeister, C. (2006). The Design of landscapes at child-care centres: Seven Cs. *Landscape Research*, 31(1), 63-82.
- Herrington, S., Lemeister, C., Nicholls, J. y Stefiuk K. (2012). *An informational guide to young children's outdoor play spaces*. Canadá. <https://sala.ubc.ca/sites/sala.ubc.ca/files/documents/7Cs.pdf>

- Huberty, J.L., Beets, M.W., Beighle, A. y Welk, G. (2011). Environmental modifications to increase physical activity during recess: preliminary findings from ready for recess. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(2), 249-256. <https://eurekamag.com/research/052/999/052999428.php>
- Hueso, K. (2019). *Jugar al aire libre*. Plataforma editorial, Barcelona, España.
- Ickes, M.J., Erwin, H. y Beighle, A. (2013). Systematic review of recess interventions to increase physical activity. *Journal of physical activity and health*, 10(6), 910-926. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.6.910>
- Jaramillo, D. A. (Diciembre, 2013). El recreo: huellas del otro en el patio escolar. *Revista Ímpetus*, 7(2), 57-63.
- Jiménez, J., Morera, M., Chaves, K y Román, A. L. (Diciembre 2016). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: revisión de literatura. *Revista Digital de Educación Física*, 8(43), 9-24. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5758179>
- Llorente-Cantarero, F.J. y Gil, P. (2020). Efecto de la práctica libre de ejercicio durante el recreo escolar sobre la condición física en niños. *Journal of sport and health research*, 12(1), 85-96. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7523041#:~:text=Se%20ha%20descrito%20que%20el,resultados%20que%20los%20alumnos%20sedentarios.>
- López, S. (2018). *Esencia: Diseño de espacios educativos: aprendizaje y creatividad*. Khaf, España.
- Martín, J. (s.f). [*Caseta para niños/as hecha con materiales naturales*] [fotografía]. Pinterest. <https://www.pinterest.es/pin/102386591519428098/>
- Masip-Gimeno y Lizandra (2021). La transformación de los patios escolares como una estrategia para la mejora de la salud en la adolescencia: una experiencia práctica. *Revista española de educación física y deportes*, 31(433), 39-51. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/987/803>
- Méndez-Giménez, A. (Diciembre 2019). Beneficios físicos, intrapersonales e interpersonales de las intervenciones en el patio de recreo en educación primaria. *Revista*

Euroamericana de Ciencias del Deporte, 9(2), 47-58.
<https://revistas.um.es/sportk/article/view/431111>

Molines, S. (2015). *La coeducación en un centro educativo: análisis del patio escolar*. [Tesis de doctorado, Universidad de Valencia].

[Montañas y túneles para patio escolar]. (s.f.). [Fotografía]. Pinterest.
<https://www.pinterest.es/pin/5770305766297927/>

Mota, J., Silva, P., Santos, M. P., Ribeiro, J. C., Oliveira J. & Duarte, J. A. (agosto 2004). Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of Sports Science*, 23, 269-275
https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Mota/publication/7777757_Physical_activity_and_school_recess_time_Differences_between_the_sexes_and_the_relationship_between_children's_playground_physical_activity_and_habitual_physical_activity/links/0fcfd5062ffc7b8382000000.pdf?origin=publication_detail

Neill, A. S. (2014). *Summerhill. Un punto de vista radical sobre la educación de los niños*. Fondo de Cultura Ecomómica, México.

Nicholson, S. (Octubre, 1971). How NOT to cheat children: the theory of looses parts. *Landscape architecture*, 62, 30-34.
<https://media.kaboom.org/docs/documents/pdf/ip/Imagination-Playground-Theory-of-Loose-Parts-Simon-Nicholson.pdf>

Orden EFP/608/2022, de 29 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación y Formación Profesional. Boletín Oficial del Estado, 2 de julio de 2022. Núm 158, p. 93301. <https://www.boe.es/eli/es/o/2022/06/29/efp608/dof/spa/pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (5 de octubre de 2022). *Actividad física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pavía, V (2002). Recreación y vida cotidiana, un estudio sobre el patio escolar. En Cava M^a J. (Ed.), *Propuestas alternativas de Investigación sobre Ocio*, 20, 153-172.
<http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio20.pdf>

Pricing and examples – stone inspired (s.f.). [Fotografía]. Pinterest.
<https://www.pinterest.es/pin/600526931583844723/>

Rubin, K.H. (1989). *The play observational scale*. Universidad de Waterloo, Bélgica.

- Salas, M^a I. (2022). *El patio escolar, una oportunidad para incrementar la actividad física y mejorar la convivencia*. [Tesis de doctorado, Universidad de las Islas Baleares]. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/159804>
- Salas, M^a I., Muntaner, A., Vidal-Conti, J. (2020). Intervención educativa en el tiempo de patio en un centro escolar para mejorar aspectos relacionados con la salud y el bienestar de los alumnos. *Journal of Sports and Health Research*. 12(2), 127-136. http://www.journalshr.com/papers/Vol%2012_suplemento2/JSHR%20V12_supl_02_03.pdf
- Saldaña, D. (Noviembre 2018). Reorganizar el patio de la escuela, un proceso colectivo para la transformación social. *Hábitat y sociedad*. (11), 185-199. <https://institucional.us.es/revistas/habitat/11/Hys11-mon10.pdf>
- Sando, O. J., Kleppe, R y Sandseter, E B. H. (Febrero 2021). Risky play and children's well-being, involvement and physical activity. *Child indicators research* .14, 1435-1451. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12187-021-09804-5>
- Sandseter, E. B. H. y Kennair, L. E. O. (Abril, 2011). Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects or thrilling experiences. *Evolutionary Psychology*, 9(2), 257-284. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/147470491100900212>
- Sandseter, E. B. H. y Kleppe, R. (Mayo, 2019). Outdoor Risky Play. *Encyclopedia on early childhood development*. <https://www.child-encyclopedia.com/pdf/expert/outdoor-play/according-experts/outdoor-risky-play>
- Sandseter, E. B. H, Kleppe R. y Kennair L. E. O. (2023). Risky play in children's emotion regulation, social functioning, and physical health: an evolutionary approach. *International journal of play*, 12(1), 127-139. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/21594937.2022.2152531?needAccess=true&role=button>
- Wilson, E. O. (1986). *Biophilia*. Harvard University Press, Estados Unidos.
- Zuil, M. (Junio 2019). *El rocódromo es una de las actividades favoritas del recreo* [Fotografía]. El confidencial. https://www.elconfidencial.com/amp/alma-corazon-vida/educacion/2018-10-20/patios-inclusivos-futbol-adios_1633102/

Anexos

Anexo 1. Fotografías del patio de Educación Primaria del CEIP de Maciñeiras





Anexo 2. Ejemplo de uno de los días observados con el instrumento creado para observar el juego del alumnado

Código ZEP*	Día: 10/02/2023	Tiempo: 10:45h	En cada celda cines y en los, la repetición de las celdas marca la frecuencia									
100 (50000) (E: Juego)	Zona de hiedra	4 / 30 min. 40s.	7 / 1 min. 50s.	9 / 3 min. 50s.	13 / 1 min. 50s.	17 / 2 min. 50s.						
	Zonas de piedra/cemento	5 / 1 min. 50s.	6 / 2 min.	11 / 10s.	12 / 1 min. 30s.	16 / 1 min. 20s.	18 / 1 min. 10s.					
	Pase de fútbol	1 / 11 min. 30s.	8 / 7 min. 30s.									
	Los candeleros/caminos marcados.	8 / 12 min. 50s.										
	Estructuras fijas	10 / 30s.										
	Escaleras	2 / 20 min. 10s.										
	Interior de los edificios											
	OTROS (OTRO)											

Intenciones	Con compañeros/as	Durante todo el recreo										
	Con adultos/as	Pedir material de baño	Largo con conversación con la profe									
	Con el entorno	100 Materiales naturales del entorno actual	11 Materiales naturales del árbol	17 Materiales naturales del árbol								
El estado	Indicaciones y limitaciones en el juego, exploración...	Pedir ayuda para ir a la hiedra										
Lesiones/Conflictos	Conflictos entre iguales. Heridas o lesiones al jugar											

La Actividad Física	Comportamiento individual	Soletorio										
		Paralelo										
		Paralelo										
		En grupo	2 / 20 min. 10s. (jugar)									
	A.7 Moderado (sender, baile tranquilo...)	Soletorio	6 / 2 min. (cuerda)	11 / 30s. (cuerda)	10 / 2 min. 10s. (cuerda)	15 / 1 min. 30s. (exploración)						
		Paralelo	5 / 1 min. 50s. (cuerda)									
		Paralelo	12 / 1 min. 30s. (cuerda)	16 / 3 min. 25s. (cuerda)								
		En grupo	4 / 3 min. 40s. (juego simbólico)	8 / 7 min. (cuerda)	9 / 3 min. 30s. (juego simbólico)	13 / 7 min. 30s. (juego simbólico de hiedra)	17 / 2 min. 30s. (juego simbólico)					
	A.7 Vigoroso (trona, fútbol, balacosta... Soccer o recreo activo)	Soletorio	10 / 30s. (balacosta)									
		Paralelo										
		Paralelo										
		En grupo	3 / 12 min. 50s. (pista)	5 / 12 min. 50s. (pista)	7 / 1 min. (pista)	10 / 3 min. 10s. (juego)						

Anexo 3. Rúbrica de las 7C's para evaluar los espacios de juego

Traducción llevada a cabo por Fraguera-Vale (2019).

"Siete Cs"

Carácter/total: 25.	
1. Calidad de la construcción:	
¿En qué condiciones está el espacio de juego?	
2. Atmósfera:	
¿Qué carácter tiene el espacio de juego?	
¿Transmite el espacio de juego una sensación general acogedora?	
3. Vegetación:	
¿Es la vegetación visualmente estimulante?	
¿Existen oportunidades para interactuar con la vegetación?	
¿Es la vegetación un estímulo o un apoyo para el juego?	
4. Instalaciones y equipamiento:	
¿Existe variedad de instalaciones y equipamientos en el espacio?	
¿Son esos materiales interesantes y estimulantes?	
¿Contribuye a la sensación acogedora general del espacio?	
5. Calidad en la iluminación o calidad de la luz:	
¿Está equilibrada la calidad de la luz?	
¿Hay distintos colores?	

Contexto/total: 25.	
1. Salud y seguridad:	
¿Los niños están a salvo de tráfico y otros peligros en este espacio?	
¿Está deteriorado el espacio debido al vandalismo o las incursiones de animales?	
2. Microclima:	
¿Se han abordado las condiciones del microclima en el espacio? (demasiado calor, frío, excesiva exposición al viento...).	
3. Vistas al exterior:	
¿Ofrece el espacio vistas del paisaje circundante?	
¿Qué pueden ver los niños más allá de los límites del espacio de juego?	
4. Vistas del patio o del espacio de juego:	
¿Es el espacio atractivo a la vista?	
5. Barreras o límites del espacio de juego:	
¿Existen límites claros del espacio de juego que sean estimulantes y atractivos?	
¿Cuándo es posible, ¿los límites sirven de nexo con el entorno próximo?	

Conectividad/ total: 15.	
1. Entradas y salidas:	
¿Es fácil acceder al exterior?	
¿Están los espacios interior y exterior visualmente conectados?	
¿Existe una entrada y una salida del espacio fácilmente identificables?	
2. Jerarquía de los caminos o senderos:	
¿Existen caminos que facilitan el movimiento y la exploración del espacio?	
Si es necesario, ¿esos caminos permiten una convivencia segura del tráfico a pie y en bici?	
3. Moviéndose por el espacio:	
¿Hay conexión entre los caminos?	
¿Permite los caminos tomar decisiones sobre a dónde ir?	

Claridad/ total: 20.	
1. Diseño:	
¿La distribución del espacio de juego es clara y navegable?	
¿Está el equipamiento de juego apropiadamente situado (no predomina el centro del área de juego)?	
2. Zonas:	
¿Están claramente identificadas las distintas zonas de juego? (áreas de juego sensorial, areneros, juegos de agua, espacios para bicis y triciclos).	
3. Asientos:	
¿Existen espacios donde los niños y niñas se pueden sentar (incluidos asientos informales como por ejemplo rocas)?	
¿Existen espacios cómodos para que los adultos se sienten cerca del espacio de juego?	
4. Logística:	
¿Es fácil montar y recoger el espacio de juego?	
¿Hay un almacén grande?	

Exploración/ total: 15.	
1. Misterio:	
¿Existen áreas y materiales que promuevan la exploración? (que permita mirar detrás, explorar, arrastrarse, buscar dentro, etc.).	
2. Piezas sueltas:	
¿Hay materiales naturales en el espacio de juego con los que crear y construir, manipular y que se puedan mover?	
3. Zonas de juego desordenado	
¿Hay áreas para jugar con agua?	
¿Hay espacios para jugar en la tierra?	
¿Hay areneros?	
¿Pueden los niños y niñas jugar con barro?	

Cambio/ total: 25.	
1. Espacios o zonas de diferentes tamaños:	
¿Existen pequeños espacios individuales para estar solo, espacios medianos para pequeños grupos y espacios grandes para asambleas?	
2. Diversidad de espacios:	
¿Existen espacios abiertos para moverse y realizar actividad física?	
¿Existen espacios sin una función específica que se adapten a los diferentes tipos de juego?	
¿Existen espacios que proporcionan sombra o refugio?	
3. Adaptación a distintas edades y etapas de desarrollo:	
¿Existen espacios adaptables a diferentes grupos de edad (menos de 3, 3-6, 6-9, 9-12 y más de 12)?	
¿El espacio de juego se puede ajustar o adaptar a diferentes etapas de desarrollo y nivel de habilidad dentro del mismo grupo de edad?	
4. Plano horizontal	
¿Existen desniveles en el terreno que hacen que el espacio sea estimulante y atractivo (montículos, escaleras, rampas, superficies onduladas, zanjas, cubiertas, gradas)?	
5. Materiales:	
¿Los materiales en el espacio de juego cambian con las estaciones?	

Desafío/ total: 10.	
1. Juego de riesgo:	
¿El espacio de juego estimula a los niños y niñas a asumir riesgos y desafíos (altura, equilibrio, velocidad, usando herramientas u otros materiales)?	
2. Graduación del desafío:	
¿Contiene el espacio oportunidades para asumir desafíos físicos y cognitivos con distintos niveles de dificultad?	