



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EL RECREO ¿SÓLO PARA JUGAR?

Pablo Gras Pino

Maestro de Educación Física
España
piwpol@hotmail.com

Jorge Paredes Giménez

Maestro de Educación Física
España
jopagi10@hotmail.com

RESUMEN

Como sabemos, el alumnado tiene necesidad de moverse y de jugar durante su jornada escolar. Esto se debe a su vivacidad e inquietud propias de la edad. Por ello el tiempo de recreo constituye un espacio en el que puede expandirse y liberarse para hacer más llevadero su esfuerzo diario. Una buena organización y planificación de este tiempo puede garantizar la consecución de hábitos, mejorar la resolución de conflictos, fomentar el compañerismo entre los discentes y en definitiva disfrutar de este tiempo de ocio de una forma educativa.

PALABRAS CLAVE:

Recreo, juego, educación, conflicto, hábitos.

1. INTRODUCCIÓN.

Como docentes normalmente dejamos que pase desapercibida la importancia educativa que tiene el recreo para el alumnado. Las rutinas diarias zambullen los docentes en un sinfín de tareas que no permiten detenerse a observar el comportamiento que manifiestan los discentes en este periodo de tiempo que se presupone para su descanso y desconexión. Asimismo en muchas ocasiones, en vez de fomentar el relax y la distensión, favorece la aparición de disputas entre el alumnado, actitudes sexistas, aburrimiento...como también una alimentación poco saludable, patios de recreo sucios de bricks, envoltorios...Por todo esto y más aún como docentes debemos asumir que el recreo forma parte de la jornada lectiva y por ello debemos incidir en él, debiéndole sacar un rendimiento pedagógico.

2. JUSTIFICACIÓN / FUNDAMENTACIÓN.

2.1. EL RECREO COMO UNA VÍA DIDÁCTICA MÁS.

En un primer lugar ¿qué entendemos por recreo?

Pellegrini y Smith (1993) definen recreo como un rato de descanso para el alumnado, típicamente fuera del edificio. En comparación con el resto del día escolar, el recreo es un tiempo en el que gozan de más libertad para escoger que hacer y con quien.

Según Humberto Gómez (1995; citado por Pérez y Collazos, 2007) el recreo es un lapso de tiempo en el cual los escolares realizan espontáneamente actividades recreativas por gusto y voluntad propias y que merecen una esmerada atención por parte de los maestros de la institución.

En esta línea, el recreo permite el desarrollo integral del alumnado ya que no sólo implica movimiento y actividad física sino que pone en interacción al sujeto con los demás compañeros y compañeras de la escuela contribuyendo a su socialización. El recreo, en contraposición al aula, significa libertad (Chaves, 2013)

Asimismo dedicando tan sólo unos minutos a analizar las diferentes actitudes que los estudiantes pueden presentar en sus interrelaciones y comportamientos durante esta media hora, se podría plantear la siguiente pregunta. ¿Es el patio un espacio destinado sólo al juego? En las siguientes líneas se verá como se puede ir más allá de esta idea y cómo el recreo puede ser una vía didáctica más a través de la cual promover actitudes educativas, dando una oferta amplia y variada como alternativa a los juegos que normalmente se realizan, además de la monopolización de las pistas por el alumnado más mayor. A la vez que aumentamos las posibilidades de participación de todo el alumnado evitando otras actividades no deseadas que puedan resultar peligrosas y antieducativas. Además fomentamos actitudes sociales como pueden ser la coeducación, la cooperación, la responsabilidad, la autonomía a través de actividades que requieran la resolución de conflictos grupales y el respeto por el material. En definitiva estos son los objetivos principales que nos planteamos pero teniendo como base primordial respetar la libertad de elección que tiene el alumnado a la hora del recreo. Simplemente queremos ofertar un abanico de posibilidades para que puedan elegir.

3. DESARROLLO.

“¡Pfff! Son las once. Ya es hora de salir al patio. No nos toca pelota, así que me bajaré los cromos a ver si cambio los repes por los que me faltan. Hoy mamá también se ha levantado con prisas y sólo me ha dado tiempo a beberme la leche. Creo que me ha puesto bollería para almorzar”.

[El patio transcurre con cierta normalidad y al subir a clase...]

“Al final no he conseguido los cromos que me faltaban. Y encima va ese de cuarto, me amenaza, me empuja y me quita otra vez tres de los mejores. Para colmo se lo digo a un maestro, y no le hacen nada... ¡pues mañana les molestaremos cuando estén jugando al fútbol... como ellos hacen! Y si vienen a pegarnos nos escondemos en el baño...”

“Casi todos los días pasa algo en el patio: o nos pegan e insultan los mayores, o los de la otra clase nos quieren quitar la pelota, o vienen los pequeños y no nos dejan en paz”.

“El patio es divertido, pero tienes que ir con cuidado”.

Me llamo Óscar y tengo 9 años.

Esto es lo que sucede de forma habitual durante la hora del patio en un colegio cualquiera de una localidad al azar. Analizando solamente estas declaraciones sobre lo que ha experimentado Óscar en el transcurso del patio, se puede tener información muy valiosa para conocer mejor el contexto en el que está creciendo. Se puede saber desde lo que almuerza, hasta los problemas a los que tiene que hacer frente antes, durante y después del patio.

Por desgracia, suele ser bastante frecuente que mucho alumnado asista al colegio habiendo desayunado únicamente un vaso de leche. Sin embargo, es muy importante desayunar correctamente para poder empezar la jornada de una manera enérgica y vital. El desayuno es la comida más importante del día y, como tal, debe aportar los nutrientes suficientes de proteínas, hidratos de carbono y vitaminas que van a necesitar los niños en su actividad diaria. En esta línea, el almuerzo debería ser una pieza de fruta, un bocadillo de jamón, de queso, de atún...pero evitando en la medida de lo posible bollería industrial, repostería... Pues dando a los niños bollería industrial, se contribuye a que aumente su colesterol y sus triglicéridos. Además, estos alimentos ricos en grasas y llenos de azúcares aumentan el riesgo de padecer problemas cardiovasculares en un futuro.

De hecho, según los datos extraídos del propio Ministerio de Educación y Cultura, basados en su documento *Hacia la salud a través de la alimentación y el ejercicio físico, Programa de actuación conjunta de la dirección provincial del MEC y de la dirección territorial de INGESA para la promoción de una alimentación saludable y el fomento de la actividad física en los escolares (2015)* “el 8% de los niños españoles acuden al colegio sin haber desayunado. Se ha demostrado que la prevalencia de obesidad es superior en aquellas personas que toman un desayuno escaso o lo omiten”.

Propuesta: desde el colegio, se pueden organizar charlas de nutrición y dieta variada y saludable destinadas a los padres (por ejemplo realizadas por el centro de salud, la empresa de comedor...), para que sepan qué pueden y qué no deben ponerle a sus hijos para almorzar. También se pueden organizar actividades de desayuno y almuerzo saludable en el centro, de tal manera que los alumnos aprendan a comer de una manera correcta. Por ejemplo se puede trabajar diferentes estrategias con el objetivo de reforzar y mejorar la salud y la alimentación en el centro escolar. A la vez que se implica tanto al profesorado como al alumnado como por ejemplo con frases como “si fuerte y sano quieres estar, deberás tomar fruta y bocadillo al recreo si te quieres alimentar”. Con frases como estas trabajamos algunos de los contenidos del currículum de primaria como son la educación para la salud... a través de estrategias lúdicas.

Probablemente Óscar tire a la papelera el envoltorio de plástico del paquete de bollería, al igual que todos los alumnos del colegio, que tirarán sus envoltorios de plástico, briks de zumos, o botellitas de agua. Cada día se generan cientos de kilos de basura que no se reciclan. Día a día no somos conscientes de la cantidad de basura que se genera entre todos, y en ocasiones los alumnos ven que en la escuela no se recicla. Por eso es tan importante que los alumnos aprendan a reciclar por medio de actividades motivadoras de reciclado. De esta manera el alumnado no sólo aprenden a separar el plástico, el papel y la basura orgánica, sino que adquieren conciencia de que entre todos se puede contribuir a cuidar el planeta. Asimismo, si lo interiorizan, después en sus casas querrán reciclar y valorarán como algo necesario el ayudar a cuidar la Tierra entre todos.

Cabe destacar que, según los datos de la oficina estadística europea (Eurostat, 2013), cada año se genera en España una media de 449 kilos de residuos por persona.

Para Óscar lo que ha sucedido en el patio es lo normal, puesto que todos los días pasa algo parecido. Pero esa “normalidad” no quiere decir que tenga que ser así.

Propuesta: se puede reciclar en clase y en el patio. Para ello, se colocarán tres cubos o papeleras de diferente color, una para plásticos, otra para papeles y otra para basura orgánica. De esta manera, todos los alumnos del centro sabrán dónde tirar la basura que generan ellos mismos, y así contribuirán al cuidado del planeta.

Además según Blández (1995) diferencia entre materiales específicos y no específicos de Educación Física. Dentro de estos últimos son los naturales, los reciclados, los de fabricación propia y los comerciales. Aquí es donde podemos incluir por ejemplo las pelotas de malabares hechas con globos y arroz, el yogur y la pelota atada con un cordón, indiacas hechas con papel y bolsas de plástico... De esta manera en la hora del patio se pueden hacer talleres de manera que el alumnado vea que este material puede ser reutilizado. Asimismo según Gutiérrez (2014) el reciclaje de los materiales que se pueden encontrar durante la hora del patio permite reutilizar los objetos experimentando nuevas posibilidades, evidenciando un gran valor ecológico y, además, contribuye como “materia prima” no habitual.

Otro aspecto a remarcar es que este material debe ser seguro, es decir que no pueda ocasionar lesiones. Rivadeneyra (2001) añade, en cuanto a los materiales de recuperación, que “en la reutilización hay que ser especialmente prudente evitando usos que pudieran resultar peligrosos debido a las características de degradación del material”.

Durante el tiempo de recreo, el alumnado interactúa entre ellos, aprenden a negociar, a ceder, a jugar en equipo, a ganar y perder de forma libre, etc. El recreo es un elemento socializador muy importante dentro de la jornada escolar, ya que es el lugar donde los niños y niñas empiezan a practicar sus habilidades sociales, su afectividad y su empatía. Además, es un momento perfecto para desarrollar su imaginación, inventar juegos y sus propias reglas, desempeñar distintos papeles y hacerlo, sobre todo de forma colectiva. Por otro lado, durante este tiempo, alumnos y alumnas están en constante movimiento, lo que les aporta importantes beneficios para su salud.

Asimismo tienen que ir aprendiendo de sus propios errores y creciendo como personas, poco a poco son más capaces de resolver conflictos. Conflictos como el que ha experimentado Óscar, cuando otro compañero de cuarto curso le ha amenazado, empujado y quitado tres de sus cromos. El caso de Óscar es uno de entre muchas situaciones problemáticas que se pueden producir diariamente en los recreos de los colegios. Numerosos estudios, entre los que destaca el de Ortega (1994) demuestran que es durante este espacio temporal cuando se producen las situaciones de maltrato y conflictos entre iguales. Tal vez la escasa vigilancia por parte del profesorado, o quizá una mala práctica a la hora de resolver conflictos, ayude a que se den estos casos de injusticias y enfrentamientos entre el alumnado.

Propuesta: distribuir el patio en zonas de vigilancia como son los baños, esquinas, puertas, recovecos, etc., para tener un mayor control sobre el alumnado. De esta manera se reducen considerablemente los conflictos, a la vez que éstos, pueden acudir a un maestro próximo para que les ayude ante una situación de abuso, violencia, injusticia...

En este caso, se puede apreciar cómo un alumno mayor que Óscar le amenaza, le empuja y le quita unos cromos. Esto es una situación de injusticia que se da en ocasiones entre iguales. Cabe resaltar que en ocasiones los alumnos no se sienten respaldados por los profesores y, por eso, se toman la justicia por su cuenta. Así ocurre en esta ocasión, pues Óscar pretende molestarle al día siguiente mientras juega al fútbol, como venganza por amenazarle, empujarle y quitarle los cromos.

El tratamiento de los conflictos es fundamental para que éstos no se conviertan en comportamientos repetitivos. Además, este tipo de enfrentamientos puede ser una importante fuente de aprendizaje.

Propuesta: De acuerdo con lo que propone Tortosa (2007) en su “Plan de actuación para la mejora de los tiempos libres y de recreo” para reducir los conflictos, se puede recurrir a la figura del mediador, lo que supone que “se organizarán como estrategias básicas para la intervención el trabajo en equipo de todos así como de manera destacable la mediación y la tutorización para la resolución de conflictos, orientación, ayuda a quien lo necesite”. Asimismo, defiende la autora que, “partiendo de vivencias reales y a través de esta metodología orientada al cambio y a la participación activa de todos se pretenden unir los aprendizajes cognitivos con los aprendizajes sociales, afectivos... integrándose así conocimientos, actitudes, afectos en un lugar que va a ser el tiempo de recreo.

El mediador, será un alumno y estará encargado de ver qué ha sucedido, evaluar la situación de conflicto, e intentar dar una solución justa e imparcial. Todo el alumnado respeta a esta figura o figuras, y hace caso de sus decisiones como mediadores. Aún así, esta figura no está sola en la toma de decisiones, en todo momento los maestros que vigilan el patio supervisan las resoluciones del mediador y aconsejan, pero sin una intervención directa. Si se produjesen situaciones de mayor gravedad o peligro, intervendría el profesorado directamente.

El centro debe proporcionar a los alumnos el acceso a espacios seguros, materiales adecuados y la supervisión de adultos que velarán por su seguridad e integridad para que el alumnado pueda disfrutar de unas condiciones adecuadas durante el tiempo de recreo. Estos espacios deben ser propicios y aptos para jugar, seguros, amplios, con zonas de juegos. El tiempo de recreo resulta ser una necesidad fundamental para el alumnado dentro del proceso educativo. El recreo permite que los discentes puedan descansar, hacer sus necesidades básicas, alimentarse, compartir con sus iguales, jugar y salir de la rutina académica. El juego, en sus diferentes manifestaciones, es una característica fundamental del recreo, y es lo que más les gusta hacer a los estudiantes durante ese rato. Sin embargo, el recreo es un lugar donde la práctica de la convivencia y los valores que ella conlleva, no se realizan ni de forma plena ni tampoco de la mejor forma posible. La especial naturaleza de este espacio, hace que el alumnado esté en el recreo sin objetivo ni organización.

Generalmente, en los patios escolares se suele observar la siguiente situación: pocos juegos; feudalismo territorial; poca actividad física y lúdica; alumnado inactivo ocupando rincones del colegio; poca interacción alumnos-alumnas; alumnos más pequeños siempre en el mismo espacio; sin opciones de disfrutar de materiales y experiencias... Por todo ello, se deben establecer unos objetivos para conseguir durante el tiempo de recreo.

Algunos de estos objetivos pueden ser:

Mejorar la coeducación	Potenciar la participación activa del alumnado y la toma de decisiones en la vida escolar
Aumentar la participación de las alumnas en los recreos*	Atender a la diversidad de intereses, necesidades, motivaciones y capacidades del alumnado
Hacer un uso más justo y democrático de los espacios escolares	Prevenir conflictos educando en ellos y ellas, aportándoles recursos para afrontarlos pacíficamente
Ofrecer alternativas de ocupación del tiempo libre	Integrar al alumnado con riesgo de exclusión social
Regular la conducta de manera más eficaz	Mejorar las relaciones interpersonales
Educar en el conflicto aprendiendo a dialogar, ser comprensivo, tolerante, etc.	Incrementar las estrategias del alumnado para la prevención de la violencia
Promover y enseñar al alumnado a asumir responsabilidades	Mejorar las habilidades sociales del alumnado.

* Un extenso estudio realizado por Subirats y Brullet (1988) mostró diferencias en el comportamiento y en el uso del patio en niños y niñas de primaria: mientras los niños ocupaban el centro del espacio común, las niñas solían jugar en espacios laterales y más reducidos. Estas autoras afirman que dicha distribución no se deriva de una norma escolar, puesto que el patio es un lugar compartido, sino de un orden que se establece entre los grupos y que más que ser producto de la espontaneidad de niños y niñas, es un orden que supone desigualdad, y por tanto vendría a reproducir la desigualdad existente entre hombres y mujeres en una sociedad patriarcal.

Ya se ha comentado anteriormente que el recreo es un momento de socialización y aprendizaje. Así, se hacen nuevas amistades a un nivel más profundo que en el contacto diario del aula; se crean afectos y proyectos comunes; también chocan ideas, deseos de juegos; y se aprende, o no, a respetar las diferencias sin romper la amistad; se pulen, o no, comportamientos agresivos y dominantes que, en un futuro, podrán marcar la personalidad del alumnado; se aprende a compartir, o predomina el egoísmo que únicamente se busca a sí mismo; se tiende a superar la timidez y a expresarse con propiedad, sosteniendo con sinceridad las ideas que se consideran correctas; se aprende, o no, a trabajar en equipo y a participar en proyectos comunes a favor de los demás; o, entre otras cosas, se aprende también a respetar la autoridad de las personas adultas.

El recreo escolar se convierte en la hora más esperada por los estudiantes en las escuelas. Basado en una serie de preguntas realizadas a los pequeños en el entorno escolar, se puede definir el que sería el recreo ideal para los alumnos: *¿a qué te gustaría jugar durante el recreo?, ¿cómo te gustaría que fuera el recreo?, ¿qué es lo que más te gusta de la escuela?* A partir de las respuestas a estas cuestiones, el recreo se convierte en uno de los escenarios más deseados del colegio, en el cual interactúan diferentes maneras de ser, pensar y comportarse. Por eso, surge la idea de hacer de los recreos momentos más divertidos, donde exista “algo que hacer”, y no un “a ver que hago”. Se trata de hacer de este tiempo un juego, y de éste una aventura motriz en la que cada sujeto, voluntariamente, participe y pueda tener las máximas vivencias y experiencias educativas.

El patio de recreo no es un lugar para cuidar menores, sino que es un espacio educativo dentro del tiempo lectivo, en el que el discente desarrolla sus capacidades, continúan educándose, interactuando entre ellos, y por tanto, desarrollando su personalidad. Es el lugar perfecto para relacionarse y convivir, y los maestros pueden poner al alcance del alumnado diferentes actividades y juegos para que vivencien diferentes situaciones durante ese tiempo. Y es que no sólo es un lugar del colegio en el que el juego es el protagonista, sino que es un espacio educativo con numerosos componentes psicomotrices, sociales y, sobre todo, actitudinales.

Como se ha visto, los estudios demuestran que es durante el recreo cuando generalmente se producen los problemas de convivencia y surgen los conflictos. Esto se podría evitar si se planifica este tiempo con actividades programadas previamente por el equipo docente. Así, el alumnado, podría elegir libremente la actividad a la que jugar, o el juego en el que participar a partir de sus preferencias (anteriormente se hacen encuestas para conocer que juegos les parecen más atractivos).

Algunos de los objetivos más importantes de un recreo programado serían los siguientes:

Recuperar los juegos populares en el tiempo libre de los alumnos.	Promover actividades libres y educativas en la hora del recreo.
Dar alternativas al juego del fútbol.	Fomentar aspectos actitudinales como la coeducación, el compañerismo, la empatía, el respeto, la responsabilidad, el cuidado del material, etc.
Minimizar al máximo los accidentes durante el recreo.	

Tanto las actividades lúdicas como los juegos que se proponen, deben haberse trabajado anteriormente en las clases de Educación Física. Por eso, para una correcta organización de los patios, el/la especialista en Educación Física debe ser quien coordine dicha planificación junto con la implicación del resto del Claustro. Entre las características, cabe destacar que todas las actividades deben estar organizadas de forma abierta, y ser coeducativas y lúdicas; evitándose en la medida de lo posible los aspectos competitivos ya que se debe de fomentar que lo importante es participar. En caso de campeonato, se entregaría una medalla o diploma de participación a todos los jugadores. De este modo se intenta fomentar la participación lúdica en las actividades sin recibir nada a cambio, aspecto que favorece la cooperación y el compañerismo en el juego en contraposición a la competición.

Además si una vez el alumnado conoce los diferentes juegos y deportes trabajados en las diferentes unidades didácticas en las clases de educación física (se les puede entregar un dossier con todas estas actividades con el objetivo que los utilicen también fuera del horario escolar potenciando hábitos saludables. Además este dossier puede servir también para que las familias recuerden algunos de estos juegos y deportes volviendo a jugarlos con sus hijos e hijas). Para ello al alumnado se les presenta el “rincón de educación física” que es el lugar donde pueden ir a coger el material que les posibilite participar en la hora del recreo. Para ello cada semana hay unos encargados del material en el “rincón de educación física” que son los responsables de apuntar el nombre y material que cada alumno o alumna ha cogido. Cuando se acaba de jugar se devuelve y los encargados apuntan dicha devolución al mismo tiempo que controlan que no ha sufrido ningún desperfecto más allá del uso normal que requiere el juego. Asimismo unos minutos antes de finalizar el recreo suena una música y el alumnado sabe que tiene que devolver el material.

De esta manera se consigue que las normas de funcionamiento, el respeto de los tiempos y de los espacios al igual que la responsabilidad en todos los juegos sean una condición indispensable para todo el alumnado. Con este tipo de organización de los recreos, se reducen considerablemente los problemas de comportamiento, y surgen menos conflictos entre el alumnado. Respecto al profesorado que vigila el patio, éste deberá continuar velando por la seguridad del alumnado, únicamente deberán conocer las zonas de juegos y las normas de funcionamiento para garantizar su cumplimiento.

4. BENEFICIOS PSICOEVOLUTIVOS DEL RECREO.

Por otra parte, el recreo contribuye al desarrollo del alumnado, mediante las diferentes actividades que se llevan a cabo, las cuales pueden interrelacionarse, contribuyendo así a su capacidad socialización. Además de relajarse y sobrellevar la jornada escolar, optimizando así su rendimiento. Razones por las cuales necesitan el recreo: todos se benefician de un descanso; aumenta el tiempo dedicado a la tarea; necesitan la luz exterior; el juego físico no estructurado reduce el estrés; precisan aprender a ser seres sociales; la salud de la niñez está en riesgo; y, finalmente, la actividad física alimenta el cerebro. De este modo, el recreo puede concebirse como un espacio que permite el desarrollo integral del alumnado, pues no solo implica el movimiento y la actividad física, sino que contribuye al desarrollo del lenguaje emocional, cognitivo y social. Diversos estudios demuestran que un descanso de 15 minutos como mínimo, contribuye a la mejoría del aprendizaje, al desarrollo social y a la salud durante la etapa de la Educación Primaria. Además, también mejoran su comportamiento en clase. De acuerdo con Aguilera (2010) todo niño, al sentirse libre en un espacio como el recreo, manifiesta su conducta de forma espontánea y real... A su vez, Jarret y Waite-Stupiansky (2009) destacan que el recreo es un derecho y no un privilegio, por ello consideran que privar a un alumno del recreo como un castigo, es similar a privar a un niño de su almuerzo. Argumentan que no es adecuado imponer su eliminación como castigo. El recreo resulta ser un beneficio para la atención de los discentes, para mantener el interés de las actividades académicas y para mejorar el rendimiento escolar. No conviene privar a los estudiantes de este espacio tan necesario para ellos dentro de la jornada escolar.

5. CONCLUSIÓN.

En definitiva, hay que darle una revaloración al espacio- tiempo de recreo, no sólo por los beneficios psicológicos y físicos que aporta al alumnado, sino por las ventajas educativas que se pueden extraer de él. Por ello cabría darle más importancia a este tiempo como un medio a través del cual trabajar la convivencia entre los discentes, pues por medio de la realización de actividades planificadas, se fomenta el compañerismo, la cooperación, la responsabilidad, el respeto a las normas, el cuidado de material. También, se reducen las discriminaciones por género entre el alumnado (potenciando la coeducación), se favorece la participación, además de inculcar hábitos de higiene, salud y de comportamiento.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Aguilera, E. (2010). *¡Recreo!..¡Vamos a jugar! Espacios y juegos: una responsabilidad compartida*. Fuente:

<http://www.colaborando.edu.ar/PcWeb/Contenido/Actividad4/File/Recreo.%20vamos%20%20jugar.pdf>

Blández, J. (1995). *La utilización del material y del espacio en EF*. Editorial INDE. Barcelona

Chaves, A. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17 (1), 67-87. Fuente:
<http://www.Redalyc.org/articuloBasic.oa?id=194125789005>

Gutiérrez Toca, Manuel (2014). *Juegos Ecológicos con... ruedas y otros objetos..* Editorial INDE. Barcelona

Jarret, O. y Waite-Stupiansky, S. (2009). Recess –It's indispensable! (El recreo es imprescindible) (*Play Policy and Practice Interest Forum, NAEYC*). Fuente:
[http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On Our Minds 909.pdf](http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On%20Our%20Minds%20909.pdf)

Martínez, S. (2015). Los españoles apenas reciclan uno de cada cinco kilos de basura urbana. *El Periódico*
<http://www.elperiodico.com/es/noticias/medio-ambiente/los-espanoles-apenas-reciclan-uno-cada-cinco-kilos-basura-urbana-4054129>

Pellegrini, A.D,y Davis, P.L. (1993). Relation between children's playground and classroom behavior. *British Journal of educational psychology*, 63 (1), 88-95.

Ortega, R. (1994). Violencia interpersonal en los centros educativos de Educación Secundaria. Un estudio sobre maltrato e intimidación entre compañeros. *Revista de Educación*, 304, 253-280.

Pérez, L. y Collazos, T. (2007). Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas. *Sedes Pablo Sexto en el municipio de Dosquebradas*. Universidad tecnológica de Pereira. Colombia. Fuente:
<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/761/1/371621P438lp.pdf>

Programa Perseo del Ministerio de Sanidad y Consumo (2015). *Programa de actuación conjunta de la dirección provincial del MEC y de la dirección territorial de INGESA para la promoción de una alimentación saludable y el fomento de la actividad física en los escolares*. Fuente:
http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/comunidades/hacia_salud_alimentacion_y_ejercicio_fisico.pdf

Rivadeneira, M. (2001). Selección y optimización de recursos materiales favorecedores del desarrollo de Educación Física. *Revista Digital EF Deportes*. Año 7. Nº35. Buenos Aires.

Subirats, M. y Brullet, C. (1988). Rosa y azul. La transmisión de los géneros en la escuela mixta. Madrid: Instituto de la Mujer. Serie Estudios nº 19.

Tortosa Ybáñez, M.T. (2007). Plan de actuación para la mejora de los tiempos libres y de recreo. *Universidad de Alicante. Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica*. Fuente:
<http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12070/1/Plan%20actuaci%C3%B3n%20recreo.pdf>

Fecha de recepción: 6/5/2015
Fecha de aceptación: 13/6/2015