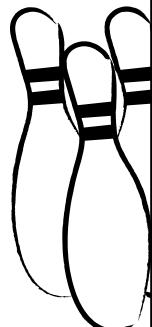


Dinamización de recreos



Departamento de
Educación Física
IES Granadilla de Abona



Vanessa González Melo

Dinamización de recreos IES Granadilla de Abona

1. Introducción.

La dinamización de los recreos de IES Granadilla de Abona nace con la intención de contrarrestar los elevados índices de obesidad infantil presentes en nuestra Comunidad Autónoma, provocados, en gran medida, por la falta de hábitos de vida saludables, pues la mayoría de población infantil y juvenil no cumple las recomendaciones de la OMS en cuanto al mínimo de actividad física que debe practicar diariamente. Este programa también pretende contrarrestar la importante brecha en la práctica de actividad físico-deportiva (AFD) por parte de la población juvenil, especialmente en el caso de las chicas, lo que conlleva unos elevados índices de sedentarismo que repercuten negativamente en la salud física, psíquica y social del alumnado.

Así, los **objetivos específicos** de la dinamización de los recreos:

1. **Mejorar la competencia motriz**, como el conjunto de conceptos, habilidades, emociones, sentimientos y actitudes que llevarán a quienes participen de las actividades a resolver las situaciones motrices que se les planteen, tanto en el entorno de la actividad física y deportiva como en su vida cotidiana.
2. **Favorecer el autoconcepto** a través de la práctica de AFD, que cobra especial relevancia en la etapa de la pubertad, debido a los cambios físicos que se producen durante esta etapa del desarrollo.
3. **Integrar hábitos saludables relacionados con la práctica de AFD** que implica la vivencia de dicha práctica de forma gratificante, con vistas a adoptar comportamientos físicamente activos a lo largo de la vida, así como el fomento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
4. **Promover valores y habilidades sociales** aprovechando el potencial de la actividad físico-deportiva para contribuir a una educación en valores, donde la igualdad, la responsabilidad, el respeto, la justicia, la dignidad, la solidaridad, tienen una destacada importancia.
5. El Centro Escolar constituye el entorno idóneo para emprender iniciativas de promoción de la actividad física y el deporte dirigidas a este grupo de población. Y más concretamente, los recreos, que son por definición una forma natural y espontánea de práctica de actividad física. Lo que sucede en muchas ocasiones es que esta práctica se ve limitada a los deportes

más convencionales, resultando así, de manera improvisada, una ocupación mayoritaria del espacio de recreo por parte de los chicos.

Esta situación genera un uso desigual de los espacios y del material disponible, que es preciso corregir con medidas adecuadas planificadas conscientemente para conseguir un resultado óptimo y adecuado para todo el alumnado, con actividades, materiales y dinámicas que atiendan específicamente a todos los intereses y necesidades.

2. Características de la dinamización de los recreos.

La aplicación adecuada de la **dinamización de los recreos** se basa en una serie de características que garanticen la consecución de estos objetivos:

1. La **oferta de actividades debe ser variada**: para que el alumnado encuentre, entre todas las propuestas, la que más se ajuste a sus necesidades e intereses: actividades individuales, de equipo, de lucha o combate, de raquetas, expresivas, adaptadas, juegos y deportes alternativos, etc. y combinar los itinerarios competitivos con otros más lúdicos y recreativos.
2. Las actividades deben tener **carácter inclusivo**: tanto en el objetivo de implicar al mayor número posible de participantes, como en la aplicación de estrategias de inclusión del alumnado con necesidades especiales.
3. **Deben ser continuadas en el tiempo**: es decir, aunque el centro organice actividades puntuales relacionadas con los hábitos de vida activos y saludables, el proyecto Recreos Activos deberá tener continuidad durante todo el curso escolar.
4. Debe prestarse **especial atención a la dinamización de estas actividades entre las chicas adolescentes**: puesto que los indicadores muestran una menor práctica de esta población a partir de los 12 años, recomendando seguir las estrategias específicas definidas en la Guía PAFIC publicada por el Consejo Superior de Deportes.

3. Organización de la dinamización de los recreos.

A los recreos activos puede acudir todo el alumnado que quiera, **se realizará en las diferentes canchas** donde podrán practicar diferentes actividades que iremos cambiando

cada mes. Al igual que la **organización de diferentes torneos de baloncesto, voleyball y pinfuvote.**

A continuación presentamos los juegos que vamos a realizar:

Meses	Juegos
Septiembre - Octubre	Bádminton y tenis de mesa
Noviembre	Baloncesto
Diciembre	Artzikirol - Balonmano
Enero	Voleibol
Febrero	Pinfuvote
Marzo	Palas de madera
Abril	Rugbycesto
Mayo	Touchball
Junio	Ultimate