



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ACATLÁN**

**EL VALOR EDUCATIVO DEL RECREO
EN LA ESCUELA PRIMARIA**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA

EMILIA RUIZ SANDOVAL VALVERDE

Asesor: Dr. Ignacio Pineda Pineda

Junio de 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todos los niños y niñas para los que el recreo sigue siendo la hora favorita del día escolar.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por haberme dado la motivación para realizar este trabajo.

A mis papás y hermanos por haberme ayudado a realizar los tramites administrativos y a conseguir uno de los elementos más importantes para la realización de una tesis.

A mi asesor por su tiempo y paciencia.

A mi esposo por su apoyo moral y técnico.

A mis tres hijas, que me recuerdan todos los días lo que significa ser niño.

A mi amigo Jaime González García por ayudarme a registrar mi proyecto y a tramitar mi examen profesional, con todo lo que esto implica.

A todo el personal de Texas A&M International University por haberme apoyado como si fuera estudiante de su institución.

A todos los participantes del estudio.

A todos aquellos que me aconsejaron y escucharon.

CONTENIDO

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTOS.....	II
CONTENIDO.....	III
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE GRÁFICAS.....	VIII

INTRODUCCIÓN: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y SU TRATAMIENTO METODOLÓGICO

- Síntesis.....	1
- Planteamiento del problema.....	2
- Propósito de la investigación.....	4
- Preguntas de la investigación.....	4
- Muestra.....	5
- Confiabilidad y validez.....	5
- Instrumentación.....	5
- Recolección de datos.....	7
- Análisis de datos.....	8

CAPITULO 1: LA SITUACIÓN ACTUAL DEL RECREO EN EL SISTEMA EDUCATIVO NORTEAMERICANO

1.1	El reporte “Una Nación en Riesgo”	9
1.2	Las pruebas de eficiencia académica.....	10
1.3	La confusión entre educación física y recreo.....	16
1.4	El juego infantil.....	21
1.5	La actitud de la sociedad hacia el juego infantil.....	26
1.6	Inhibición del juego.....	28
1.7	Organizaciones defensoras del juego infantil.....	29

CAPITULO 2: EL VALOR EDUCATIVO DEL RECREO EN 4 ASPECTOS DEL DESARROLLO INFANTIL

2.1	ASPECTO FÍSICO	33
2.1.1	La obesidad infantil.....	33
2.1.2	Apreciación del ejercicio físico.....	36
2.1.3	Habilidades físicas y crecimiento.....	36
2.1.4	El aire libre.....	37
2.2	ASPECTO COGNITIVO	38
2.2.1	Movimiento y aprendizaje.....	38
2.2.2	Atención y concentración.....	40
2.2.3	Síndrome de Deficiencia de Atención.....	42
2.2.4	Lecto-escritura.....	45
2.2.5	Razonamiento y solución de problemas.....	45
2.2.6	Pensamiento divergente.....	46
2.3	ASPECTO SOCIAL	47
2.3.1	Relaciones interpersonales.....	47

2.3.2	Habilidades sociales.....	48
2.3.3	Desarrollo del lenguaje.....	51
2.3.4	El maestro como observador del recreo.....	52
2.4	ASPECTO EMOCIONAL.....	52
2.4.1	Valor terapéutico del juego.....	53
2.4.2	La importancia de la amistad.....	53
2.4.3	Autoestima.....	54
2.4.4	Relajación.....	54

CAPITULO 3: ANÁLISIS DE DATOS Y RESULTADOS

3.1 EL PERÍODO DE RECREO

3.1.1	Frecuencia de la impartición de recreo.....	56
3.1.2	Causas de la eliminación del recreo.....	58
3.1.2.1	La implementación de instrucción formal de Educación Física y la implementación de periodos de planeación docente.....	58
3.1.2.2	Implementación de un horario obligatorio de actividades académicas.....	59
3.1.2.3	Causas de la eliminación del recreo según directores.....	60
3.1.2.4	Causas de la eliminación del recreo según maestros.....	61
3.1.3	Valor educativo	63
3.1.4	Actividad física.....	68
3.1.5	Instalaciones.....	69
3.1.6	Supervisión.....	69
3.1.7	Actitud de los padres de familia y maestros hacia la eliminación del recreo.....	70

3.2 INSTRUCCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

3.2.1 Sustitución del recreo por instrucción de Educación Física.....71

3.2.2 Índice maestro/alumno.....71

3.2.3 Actividad física real.....73

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES.....83

4.2 RECOMENDACIONES.....87

BIBLIOGRAFÍA.....89

ÍNDICE DE TABLAS

1. Frecuencia actual del recreo según directores.....	56
2. Frecuencia actual del recreo por grado académico.....	57
3. Causas de la eliminación del recreo según directores.....	60
4. Causas de la eliminación del recreo según maestros.....	61
5. Valor educativo del recreo según maestros.....	64
6. Valor educativo del recreo por grado académico.....	66
7. Actividad física durante el recreo.....	68
8. Instalaciones de las escuelas.....	69
9. Opinión de directores y maestros sobre la sustitución del recreo por instrucción de Educación Física.....	71
10. Actividad física real durante la instrucción de Educación Física.....	74
11. Diferencia en la actividad física realizada en clases divididas y no divididas.....	78
12. Diferencia en los minutos de actividad física entre actividades generales y actividades que implican esperar turno.....	79
13. Frecuencia de las actividades implementadas durante la instrucción de Educación Física.....	81

ÍNDICE DE GRÁFICAS

1. Frecuencia de recreo.....	57
2. Recreo actual vs. Recreo ideal.....	58
3. Valor educativo del recreo por grado académico.....	67
4. Actividad física durante la clase de Educación Física.....	77
5. Actividad física en clases divididas y no divididas.....	78
6. Actividad física en actividades generales y por turnos.....	80
7. Frecuencia de las actividades implementadas durante la clase de Educación Física.....	81

INTRODUCCIÓN

SÍNTESIS

El propósito de este proyecto de investigación fue determinar la frecuencia del recreo en 10 escuelas primarias de la Ciudad de Laredo Texas; las causas de su eliminación; el valor educativo que éste posee en opinión de directores y maestros de grupo; y la duración real de la actividad física que tiene lugar durante la instrucción de Educación Física.¹

Se realizaron entrevistas con 10 directores de escuelas primarias y se distribuyeron 90 cuestionarios entre los maestros de grupo, desde kinder hasta quinto grado. También se realizaron observaciones de 12 periodos de recreo y 22 clases de Educación Física.

Los resultados indicaron que 50% de las escuelas han eliminado el recreo por completo, siendo las principales causas la presión de las pruebas estandarizadas, la sustitución del recreo por instrucción de Educación Física, y la sobrepoblación en las escuelas. Tanto directores como maestros enfatizaron el valor del recreo primordialmente para el desarrollo de habilidades sociales en los niños. La actividad física real durante los periodos de Educación Física representa apenas un 30% de la actividad física diaria que exige la ley en el Estado de Texas.

¹ Estos objetivos se basan en el hecho de que muchas personas confunden los términos Educación Física y recreo, considerándolos como sinónimos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En muchos países el recreo es considerado como una parte muy importante del día escolar. Algunas escuelas primarias británicas tienen tres periodos de recreo al día. Las escuelas japonesas tienen por lo general periodos de recreo cada 45 minutos entre periodos de instrucción con un descanso más largo después del almuerzo (CLEMENTS, 2000, 1).

A pesar de que en la mayoría de las escuelas primarias de Estados Unidos todavía existe el recreo tradicional, su valor dentro del curriculum escolar esta siendo cuestionado actualmente en este país (PELLEGRINI, 1995, 1). De acuerdo con la Asociación Americana para el Derecho del Niño a Jugar, el 40% de las escuelas primarias ha reducido la frecuencia del recreo o lo ha eliminado por completo con el fin de elevar la eficiencia académica. Esto ha sucedido particularmente en Estados como California, Florida, Georgia, Kentucky, Texas, Michigan, Minnesota, New Jersey, Pennsylvania y Wisconsin.

Los investigadores sobre este tema coinciden en que esta tendencia se generalizó con la publicación del reporte “Una Nación en Riesgo”, en el que se enfatizan los fracasos del sistema educativo estadounidense y se alerta sobre la urgencia de implementar una reforma educativa que garantice la eficiencia académica en las escuelas. Una de las consecuencias de este reporte es que los diferentes Estados han fijado estándares académicos obligatorios que se miden por medio de pruebas de eficiencia académica y cuyos resultados repercuten en la categorización cualitativa de los planteles.²

Bajo la presión de estas evaluaciones, los superintendentes, directores y maestros han empezado a buscar maneras de mejorar las puntuaciones obtenidas en las pruebas de evaluación, y en este intento, se han eliminado del currículum las asignaturas y espacios que no están directamente relacionados con la preparación de

² Las categorías en el Estado de Texas son las siguientes: Plantel Ejemplar, Reconocido, Académicamente Aceptable y Académicamente Inaceptable.

los estudiantes para dichas pruebas. Las preguntas que surgen de esta situación son las siguientes: ¿La eliminación del recreo realmente ayuda a los niños a aprender? o, ¿Puede el proceso de aprendizaje beneficiarse del recreo?

Existe una visión muy simplista sobre las funciones del recreo en cuanto se le considera, en el peor de los casos, como una pérdida de tiempo; y en el mejor, como una simple forma de liberar energía excesiva. “Justificar el recreo en la escuela primaria diciendo ‘el recreo les da a los niños una oportunidad de quemar energía’, equivale a menospreciar el aprendizaje y crecimiento que ocurre solamente durante el recreo” (PRIESS GUDEMMI, 2000; 7).

No es sorprendente que muchos padres, directivos y maestros consideren que sustituir el recreo por instrucción de Educación Física es un paso hacia el progreso de la educación formal. Estas personas consideran que la instrucción de Educación Física cumple con el “objetivo primordial” del recreo al brindar un espacio para que los niños liberen energía excesiva y opinan que es adecuado, y hasta mejor, sustituir un periodo de juego libre por una clase formal y estructurada con objetivos específicos. Sin embargo, el recreo implica mucho más que simplemente liberar energía excesiva. El juego libre que tiene lugar durante el recreo contribuye a la adquisición y practica de habilidades físicas, sociales, emocionales y cognitivas que no pueden cumplirse en ningún otro espacio de instrucción formal.

La eliminación del recreo del curriculum de la escuela primaria, puede tener repercusiones negativas en el desarrollo infantil que afectarán seriamente a las generaciones presentes y futuras. Por esto resulta imperativo justificar ampliamente la existencia del recreo dentro del curriculum con datos de investigación que nos permitan determinar su relevancia para el desarrollo infantil, su contribución para el desempeño académico de los estudiantes, la frecuencia y duración idóneas del periodo de recreo así como diversas maneras de enriquecerlo educativamente.

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

El propósito de este proyecto de investigación es determinar la frecuencia del recreo en la escuela primaria, las causas de su eliminación, el valor educativo que éste posee en opinión de directores y maestros de grupo y el tiempo real de actividad física realizada durante los periodos de recreo y Educación Física.

PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN

1.- ¿Con qué frecuencia imparte recreo cada plantel en los diferentes grados desde kinder hasta quinto?

2.- ¿Cuáles son las causas de la disminución o eliminación del recreo en las escuelas primarias de acuerdo a directores y maestros de grupo respectivamente?

3.- ¿Cuál es la opinión de directores y maestros de grupo en cuanto al valor educativo del recreo?

4.- ¿Cuál es la frecuencia ideal del recreo en opinión de los maestros de grupo?

5.- ¿Qué repercusiones puede tener el recreo en el desarrollo físico, académico, social y emocional de los estudiantes en la escuela primaria?

6.- ¿Cuáles son las diferencias fundamentales entre instrucción de Educación Física y recreo?

7.- ¿Cuál es la duración de la actividad física que ocurre durante el recreo y la instrucción de Educación Física respectivamente?

MUESTRA

La muestra está formada por participantes y observaciones de ambos distritos: 10 directores de plantel a nivel primaria, 8 maestros de Educación Física, 90 maestros de grupo, 22 observaciones de clases de Educación Física y 12 observaciones del periodo de recreo.

CONFIABILIDAD Y VALIDEZ

Se realizó una prueba piloto con 10 maestros para verificar que el cuestionario fuera claro, contuviera las preguntas adecuadas, asegurara el anonimato de los participantes y tuviera una extensión razonable para elevar el índice de respuesta, el cual fue del 90%. Asimismo se realizaron 9 observaciones piloto con el fin de determinar los elementos más relevantes que deberían incluirse en cada una.

Las observaciones se realizaron espaciadamente, una por semana en cada plantel para tener la oportunidad de documentar actividades diversas.

INSTRUMENTACIÓN

1. ENTREVISTA PARA DIRECTORES DE PLANTEL. Incluyó 16 preguntas abiertas sobre los cambios generales que se han dado en las prácticas recreativas de las escuelas primarias, así como la opinión sobre estos cambios y sobre el valor educativo del recreo.

2. ENTREVISTA PARA MAESTROS DE EDUCACION FÍSICA. Incluyó 9 preguntas abiertas relacionadas con las características de la instrucción de esta materia en cada escuela.

3. CUESTIONARIO PARA MAESTROS DE GRUPO.

Constó de 3 secciones: en la primera sección los maestros especificaron el grado que enseñaban, el número de días a la semana que sus estudiantes tenían recreo y el número ideal de días a la semana que, en su opinión, sus estudiantes deberían tener recreo.

La segunda sección constó de 10 afirmaciones en cuanto a las ventajas y desventajas del recreo. Los participantes eligieron respuestas que fluctuaban desde “altamente en desacuerdo” hasta “altamente de acuerdo” en una escala del 1 al 5.

La tercera y última sección consistió en una lista de 5 posibles causas de la reducción de la frecuencia del recreo. Igualmente, los participantes eligieron respuestas que fluctuaban desde “altamente en desacuerdo” hasta “altamente de acuerdo” en una escala del 1 al 5. Al final de esta sección se incluyó una pregunta abierta en la que se invitó a los participantes a declarar alguna otra causa no mencionada y se concedió un espacio para comentarios.

4. OBSERVACIONES DEL PERÍODO DE RECREO. Se observó en cada una a un solo individuo, registrando el tiempo dedicado a la actividad física y documentando todas las demás actividades elegidas. Los minutos de actividad física incluyeron movimientos de cualquier parte del cuerpo con y sin traslación. La observación iniciaba en el momento en que el niño entraba en el patio de juegos hasta el momento en el que la maestra daba la orden de formarse para volver al salón. Se observó un total de 12 niños.

5. OBSERVACIONES DEL PERÍODO DE EDUCACION FÍSICA. Se observó en cada una a un solo individuo registrando el tiempo dedicado a la actividad física utilizando los mismos criterios de movimiento que para el recreo. La observación comenzaba desde que el maestro iniciaba las instrucciones para la

actividad del día hasta que daba la orden de formarse para salir del gimnasio. Un total de 22 niños fueron observados.

RECOLECCIÓN DE DATOS

El estudio se realizó durante el año escolar 2004-2005 en los dos distritos escolares que conforman el sistema educativo de carácter público en la Ciudad de Laredo Texas. Primero se obtuvieron los permisos por parte de los dos distritos escolares. Después se contactaron diferentes directoras para solicitar su participación en el estudio y se entrevistó a aquellas que estuvieron de acuerdo. Se les pidió que distribuyeran entre los maestros mas experimentados un cuestionario para cada grado escolar desde kinder hasta quinto grado³, dando un total de 6 cuestionarios por escuela; y finalmente se les solicitó permiso para realizar las observaciones de los periodos de recreo y Educación Física. . En algunos casos se le pidió al consejero escolar que realizara la distribución de cuestionarios.

El cuestionario fue acompañado de una carta de presentación con una explicación simple del objetivo y contenido del mismo. En esta carta se enfatizó que la identidad del participante permanecería anónima y se incluyó un sobre con porte pagado. También se distribuyeron algunos cuestionarios en la universidad local entre los maestros que se encontraban estudiando un postgrado o en el proceso de obtener su certificación como docentes.

En cada plantel se eligió al azar un solo nivel académico para observarlo durante tres periodos de recreo y tres periodos de Educación Física. De este modo se realizaron observaciones en todos los niveles académicos. Durante estas visitas se realizó la entrevista a los maestros de Educación Física.

La información recogida aparece en forma estadística para que no se identifique el nombre de las escuelas ni el de los participantes.

³ La educación primaria en estos distritos abarca desde el kinder hasta el quinto grado únicamente.

ANÁLISIS DE DATOS

Se diseñaron tablas y gráficas organizando los datos de la siguiente forma:

1. Recreo

Frecuencia según directores.

Frecuencia actual e ideal por grado académico según maestros.

Causas de su eliminación según directores.

Causas de su eliminación según maestros.

Valor educativo según directores.

Valor educativo según maestros.

Valor educativo por grado académico según maestros.

Actividad física.

Actividades lúdicas.

Actividades sociales.

Instalaciones.

Supervisión.

Actitud de los padres de familia y maestros hacia su eliminación.

2. Instrucción de Educación Física

Opinión de directores y maestros sobre la sustitución del recreo por instrucción de Educación Física.

Duración de la actividad física real.

Diferencia en la duración de la actividad física entre clases divididas y no divididas.

Diferencia en la duración de la actividad física en actividades generales y aquellas que implican esperar turno.

Frecuencia de las actividades implementadas.

Índice maestro-alumno.

CAPÍTULO 1: LA SITUACIÓN ACTUAL DEL RECREO EN EL SISTEMA EDUCATIVO NORTEAMERICANO

1.1 EL REPORTE “UNA NACIÓN EN RIESGO”

La tendencia de las escuelas a eliminar tiempos no dedicados directamente al progreso académico se generalizó a partir de 1983 durante el mandato presidencial de Ronald Reagan con la publicación del reporte “Una Nación en Riesgo”. Dirigido a la ciudadanía estadounidense así como al Secretario de Educación, este reporte fue el resultado de 18 meses de estudio por parte de un equipo de investigadores y en el se enfatizaba que los Estados Unidos de América no llevaban la delantera en las principales áreas económicas de competencia internacional. Los problemas fundamentales que señalaba el reporte eran los siguientes:

- Los japoneses fabricaban automóviles más eficaces.
- Corea del Sur había construido el molino de acero más eficiente del mundo.
- Las herramientas de maquinaria estadounidense estaban siendo reemplazadas por productos alemanes.
- En 19 competencias académicas internacionales, los estudiantes estadounidenses nunca obtenían ni los primeros ni los segundos lugares; y comparados con otras naciones industrializadas, obtuvieron el último lugar en 7 ocasiones.
- 23 millones de ciudadanos estadounidenses eran funcionalmente analfabetas.
- Cerca del 13 % de los jóvenes de 17 años de edad podían ser considerados funcionalmente analfabetas.
- El analfabetismo funcional en la juventud de las minorías alcanzaba el 40%.
- El Departamento de Marina reportaba que 25% de sus miembros más recientes, no podían leer a un nivel de tercero de secundaria, el mínimo requerido para entender instrucciones escritas de seguridad.

- Por primera vez en la historia del país, las habilidades educativas de una generación no sobrepasaban, igualaban, ni se acercaban a aquellas de sus padres.
- El promedio del logro académico de los estudiantes de preparatoria en casi todas las pruebas estandarizadas era más bajo que hacía 26 años, cuando se lanzó el Sputnik en 1957. (THE NATIONAL COMMISSION ON EXCELLENCE IN EDUCATION, 1983)

Después de enlistar los problemas anteriores, el reporte mencionaba que estos eran especialmente críticos en el contexto de la sociedad de entonces (1983) cuando los empleos ya requerían mayor sofisticación y preparación y los egresados de preparatoria no estaban preparados ni para entrar a la universidad, ni para integrarse al mercado laboral.

Este reporte, bautizado por Bracey (2000) como “El Sputnik de papel”, instaba a una urgente reforma educativa que garantizara la eficiencia académica del sistema educativo estadounidense. El pesimismo del reporte “Una Nación en Riesgo” era un mensaje sobre la desconfianza en superintendentes, directores y maestros para proveer información verídica sobre lo que los estudiantes estaban o no aprendiendo. Se necesitaba algo más objetivo, algo que no dependiera de los juicios subjetivos de los maestros; y ese algo resultó ser una prueba palpable y estandarizada de eficiencia académica, que aunque ya existía a nivel medio superior, no había llegado a utilizarse en los niveles elementales.

1.2 LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA ACADÉMICA

Durante los 70's y principios de los 80's, aproximadamente 35 Estados de la Unión Americana ya habían adoptado alguna versión de una “Prueba de Competencia Mínima” para asegurar que los certificados de preparatoria validaran efectivamente

conocimiento adquirido y no simplemente asistencia a la escuela (BRACEY, 2000, 2). Para el año 2000 casi todos los Estados ya habían adoptado este tipo de pruebas.

De acuerdo con la Agencia Educativa de Texas⁴ en este Estado el interés por un sistema objetivo de evaluación de la eficiencia académica data del año de 1984, cuando por primera vez se inició el proceso de creación de instrumentos para medirla. Anteriormente los distritos escolares solamente eran monitoreados por inspectores para ver si seguían los lineamientos y prácticas generales de educación.

En 1990, se comenzó a administrar una prueba denominada “Evaluación de Habilidades Académicas de Texas” (TAAS). Para 1994, esta prueba ya era una realidad en todas las escuelas públicas de Texas, midiendo la habilidad de los estudiantes para resolver problemas.⁵ Las escuelas y distritos escolares empezaron a ser catalogados de acuerdo a los resultados de esta prueba bajo las categorías de: Plantel Ejemplar, Reconocido, Académicamente Aceptable y Académicamente Inaceptable. En el año escolar 2002-2003, la TAAS fue reemplazada por la TAKS (Evaluación de Conocimiento y Habilidades de Texas).

Sin embargo, los resultados de estas pruebas no son simplemente dispositivos de evaluación y monitoreo en las escuelas. Actualmente estas pruebas tienen implicaciones para mucha gente. Los aumentos de sueldo, bonos y los mismos empleos de superintendentes, directores y maestros, están en juego ante los resultados de estas pruebas.

Es importante exigir que las escuelas se responsabilicen por el rendimiento académico de los estudiantes, pero, como señala Bracey (2000), cuando otro tipo de incentivos son adheridos a los resultados de las pruebas de eficiencia académica, surgen algunas consecuencias negativas como las que se mencionan a continuación:

⁴ La Agencia Educativa de Texas equivale a la Secretaria de Educación Pública Estatal.

⁵ Esta prueba se administra desde el tercer grado de primaria hasta el tercer grado de preparatoria.

- Estratificación social. Cuando se introdujeron estas pruebas en el Estado de Texas, el índice de deserción escolar entre los afro-americanos y los hispanos aumentó considerablemente y no ha regresado a sus niveles previos.
- Las escuelas que reportan resultados bajos en estas pruebas son penalizadas financieramente. Esto significa que escuelas con estudiantes de bajos recursos, pueden llegar a sufrir un recorte en su presupuesto en lugar de recibir mayores fondos para sacar adelante a este tipo de población.
- Las escuelas con población de bajos recursos económicos se ven obligados a invertir más tiempo en la práctica de la resolución de las pruebas y por consiguiente descuidan otros aspectos del curriculum.
- Bajo la presión de las pruebas, muchos maestros están abandonando sus curriculums y estilos de enseñanza para enfocarse en la enseñanza exclusiva de los contenidos de las pruebas. Asignaturas como Arte, Música y Educación Física son eliminadas así como los periodos de recreo. En Texas, donde ciencias sociales y naturales no estaban incluidas en las pruebas de tercer grado, los maestros reportaron que estas materias casi desaparecieron del programa. Su reincorporación al programa sucedió cuando fueron incluidas en las pruebas.
- Los resultados de estas pruebas no necesariamente reflejan los logros académicos de los estudiantes. Por ejemplo, 6 preparatorias en Florida que estaban en la lista de las 100 mejores escuelas del país, obtuvieron una calificación de C (en una escala de la A a la F) en la categorización realizada a nivel estatal.
- Muchos maestros y directores que no creen en la validez de estas pruebas, simplemente hacen trampa cambiando los resultados o dirigiendo excesivamente a los alumnos durante la administración de la prueba.
- Los estudiantes están aprendiendo a resolver una prueba en lugar de desarrollar su pensamiento crítico.
- El formato de las pruebas es el mismo cada año, sólo cambia el contenido de las preguntas, de tal modo que los estudiantes aprenden a resolver cierto

formato, alcanzando resultados satisfactorios que, resolviendo otro formato diferente, no lo serían tanto.

Es evidente que la implementación de pruebas estandarizadas no es la mejor opción para cumplir con el objetivo de exigir responsabilidad de las escuelas y que las consecuencias negativas de estas pruebas son demasiadas. La realidad es que el trabajo del aula se ha reducido a la repetición de las estrategias para la resolución de estas pruebas y que las escuelas se han convertido en esclavas de las mismas. En este sentido, podemos decir que la educación actual en las escuelas primarias estadounidenses tiende a ser cada vez más estructurada, tradicional y simplista. Más estructurada porque se han eliminado espacios de juego libre y de enseñanza de las artes; más tradicional porque se recurre a la repetición excesiva descuidando el pensamiento crítico; y más simplista porque el currículum gira alrededor del contenido de las pruebas y pareciera ser que la aprobación de éstas se ha convertido en el fin último de la educación formal.

Una educación dirigida hacia la aprobación de un examen de opción múltiple no puede, de ninguna manera, ser una educación integral y de calidad. “Si una educación efectiva está teniendo lugar, uno debería poder administrar una amplia variedad de pruebas de un año a otro y encontrar buen rendimiento de forma consistente. Pero ninguna jurisdicción se atrevería a realizar semejante experimento porque en el fondo los que hacen las políticas saben que los mejores resultados se obtienen al ‘enseñar la versión x de la prueba y’, y no del dividendo de una preparación sólida en general” (GARDNER, 2000, 2).

Ya que el reporte “Una Nación en Riesgo” alaba los resultados educativos de naciones como Corea, Japón y Alemania, ¿no sería adecuado aprender de los métodos de enseñanza y prácticas educativas de estos países? Es bien conocido que los estudiantes japoneses obtienen altas puntuaciones en pruebas internacionales de matemáticas y ciencia, sin embargo el sindicato magisterial de Japón se ha rehusado a la implementación de pruebas estandarizadas propuestas por el gobierno desde 1960

(LEWIS, 1995; 15-16). ¿Cómo es posible, entonces, que sean eficientes escuelas que no utilizan pruebas estandarizadas? No tiene nada de malo exigir que las escuelas se responsabilicen por el rendimiento académico de los estudiantes, la pregunta es: ¿Cuál es la mejor manera de exigir esa responsabilidad?, y mejor aún, ¿Qué se puede hacer para mejorar las prácticas educativas en el aula? Howard Gardner (2000) propone la utilización diversificada de pruebas y la separación de las pruebas con implicaciones para los estudiantes (promoción y graduación) de las pruebas con implicaciones para maestros, directores y superintendentes (bonos, ascensos y despidos). Los mejores índices de responsabilidad son plurales y adaptados al contexto de una escuela en particular en una comunidad en particular. Una manera de evaluación sería la creación de portafolios en donde se archiven los trabajos de los estudiantes y se pueda tener una visión más amplia de su desempeño.

Olga Jarret y Darlene Maxwell (2000), investigadoras que realizaron un estudio sobre el recreo con estudiantes de cuarto grado, afirman que de acuerdo con su experiencia y el contacto con padres y maestros, han desarrollado la impresión de que las decisiones de abolir el recreo son emocionales (preocupación sobre baja puntuación en pruebas estandarizadas y demandas sobre accidentes ocurridos en el patio de juegos) y no en datos de investigación. Asimismo sostienen no tener conocimiento de ningún estudio que indique que mantener a los niños en sus asientos todo el día aumente su rendimiento en las pruebas o que la instrucción de Educación Física pueda sustituir el recreo sin afectar el desarrollo infantil; y concluyen que es irónico que los sistemas educativos que estudian la confiabilidad y validez de pruebas de rendimiento académico antes de adoptarlas y que tienen equipos que revisan los libros de texto antes de decidir cual comprar, eliminan el recreo sin datos de investigación o evaluación.

Considero que la evaluación en el sistema educativo estadounidense se ha convertido en una obsesión, restando atención a otros aspectos también importantes como el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula; la actualización docente; la organización de encuentros, conferencias y foros donde se puedan difundir las experiencias de los maestros en el aula; y la educación para padres.

Bracey (2000) afirma que la crítica despiadada al sistema educativo estadounidense, en la cual se omitieron datos que reflejaban desempeños muy positivos en ciertas áreas, es una estrategia para conducirlo a la privatización y a la implementación de bonos educativos, lo cual beneficia a las clases altas pero perjudica enormemente a la población de bajos recursos económicos.

1.3 LA CONFUSIÓN ENTRE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREO

Una de las principales causas de la eliminación del recreo, de acuerdo a directores y maestros es la sustitución de éste por instrucción de Educación Física. De acuerdo a las entrevistas con directores y maestro de esta asignatura, ambos distritos la imparten diariamente a todos los grados desde hace aproximadamente 20 años.

En 1995 el estado de Texas revisó los requisitos curriculares con el fin de poner mayor énfasis en los aspectos académicos. En ese año, la instrucción de Educación Física dejó de ser obligatoria y pasó a tomar un carácter opcional junto con otras materias como Música y Arte. Sin embargo, de acuerdo con la Asociación Nacional de Deportes y Educación Física (NASPE), en el año 2001, 47 estados de la Unión Americana ya requerían la instrucción de Educación Física de manera obligatoria en las escuelas públicas.

Texas se unió a este grupo en el año 2002, cuando la mesa directiva estatal⁶ decidió establecer el requisito de 135 minutos de actividad física a la semana como mínimo. Antes de tomar esta decisión, los integrantes de la mesa directiva escucharon ponencias de doctores, maestros y expertos en salud escolar. Los pediatras testificaron que habían visto un aumento en el índice de obesidad infantil y que el ejercicio diario aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, lo cual aumenta la capacidad de aprender.

Desde marzo del 2002 el Estado de Texas exige que los estudiantes de primaria participen en actividad física un mínimo de 30 minutos diariamente o 135 minutos a la semana bajo las siguientes condiciones:

1.- La participación debe darse durante una clase de Educación Física o actividad estructurada basada en las Habilidades y Conocimientos Esenciales de Texas⁷.

⁶ Esta mesa directiva consta de un comisionado y 15 miembros electos que supervisan el sistema público de educación en Texas.

⁷ Estas habilidades y conocimientos son dictados por el Departamento de Curriculum de la Agencia Educativa de Texas.

2.- Cada escuela establecerá los procedimientos para proveer la actividad física requerida, considerando las necesidades educativas del estudiante relacionadas con la salud y las recomendaciones del consejo local de salubridad.

Esta nueva ley no afectó en lo absoluto las prácticas de las escuelas públicas en Laredo Texas dado que ya se impartía la instrucción de educación física diariamente. El problema es que muchos directivos y maestros consideran que la impartición de Educación Física hace al recreo totalmente innecesario. Para muchos, la sustitución del recreo por instrucción de Educación Física significa un paso hacia el progreso y mejoramiento de la educación formal. Esta postura niega por completo que pueda darse algún tipo de aprendizaje durante los periodos de juego libre por lo que siempre será mejor sustituirlos por una clase estructurada con objetivos específicos.

Sin embargo, la Educación Física ocupa un lugar secundario en el curriculum, y en la mayoría de los casos es considerada como una materia de poca importancia. Es muy significativo que no existan sistemas de evaluación para medir los resultados de la enseñanza de esta asignatura. Mientras que los maestros de grupo se encuentran bajo la tremenda presión de las pruebas estandarizadas, los maestros de Educación Física no tienen que rendir cuentas de su desempeño, y casi nadie se interesa por lo que sucede durante esta clase. Uno de los maestros participantes opinó que la impartición de Educación Física no es más que una forma de brindar tiempos de planeación docente a los maestros de grupo.

Debido a todo lo mencionado, la impartición de esta asignatura deja mucho que desear en el sistema educativo estadounidense. “Una encuesta sobre programas de Educación Física realizada en el estado de Texas reveló que los estudiantes estaban de moderadamente a vigorosamente activos durante menos del 9% del tiempo de duración de la clase, sumando un total de 10 minutos por semana. Gran parte del tiempo los estudiantes estaban viendo a otros hacer ejercicio o esperando su turno para participar” (ARMSTRONG, 1995; 86). Dadas las deficiencias de los programas de Educación Física, el periodo de recreo cobra mayor relevancia si consideramos que

éste podría dar la oportunidad de brindar la actividad física diaria recomendada por el estado.

Los siguientes comentarios demuestran la marcada tendencia hacia la estructuración de las actividades infantiles y a la desvalorización del juego espontáneo; dando mayor valor al currículum estatal obligatorio como medio para desarrollar un niño saludable, e ignorando por completo que un niño saludable necesita tener oportunidades de jugar libremente.

“El recreo no tiene estructura y parece que hemos caído en la modalidad de la estructura.” (Maestra de primer grado)

“En la escuela pública el recreo se conoce como Educación Física. La instrucción de Educación Física tiene un currículum estatal obligatorio que se sigue con el fin de desarrollar un niño saludable.” (Maestra de cuarto grado)

“Yo creo que la instrucción de Educación Física es suficiente para que los estudiantes socialicen y hagan ejercicio.” (Maestra de segundo grado)

Pareciera que los adultos nos hemos olvidado de que los niños son activos por naturaleza y hemos decidido inhibir su actividad física natural (al eliminar el recreo e inhibir el juego espontáneo) para luego enseñarles en una clase formal la manera correcta de moverse. Esto es tanto como encerrar un ave en una jaula y luego querer darle clases de vuelo. La clase de Educación Física es un periodo de instrucción formal donde no existe el juego espontáneo en ninguna de sus formas: ni en su modalidad funcional, ni constructiva, ni dramática, ni con reglas (más adelante explicaremos a fondo las características y clasificaciones del juego infantil). El juego es por naturaleza iniciado por los niños, no por los adultos. Por lo tanto, de ninguna manera deben confundirse, y mucho menos considerarse sinónimos, los términos “instrucción de Educación Física” y “recreo”.

En la siguiente tabla pueden apreciarse las diferencias fundamentales entre el periodo de recreo y la instrucción de Educación Física, los cuales tienen propósitos educativos muy diferentes.

EDUCACION FÍSICA	RECREO
Instrucción formal	Descanso de la instrucción formal
Generalmente dentro del gimnasio	Generalmente al aire libre
Actividades iniciadas por adultos	Actividades iniciadas por los niños
Limita la interacción social	Promueve la interacción social entre compañeros
Desarrolla habilidades estandarizadas	Los niños pueden desarrollar sus habilidades a su propio ritmo y conveniencia
La estructura de la clase implica un tiempo considerable de espera ⁸	El esquema sin estructura permite que se maximice el desempeño de actividades
Algunas veces los niños no se involucran al máximo en las actividades porque éstas son impuestas por un adulto	Los niños ponen toda su energía en la realización de las actividades porque éstas son motivadas intrínsecamente
No es un tiempo para compartir experiencias personales	Es tiempo para compartir experiencias personales con los amigos, cubriendo una necesidad emocional muy importante para los niños
Se realizan únicamente juegos con reglas	Implica una más amplia variedad de formas de juego como el juego dramático, funcional o constructivo
Enseña a seguir instrucciones	Promueve el pensamiento divergente (creatividad) y los niños pueden elegir qué jugar y con quién
Los niños participan a nivel grupal	Brinda la oportunidad para el juego solitario

⁸ Esto es bajo las condiciones actuales de impartición de Educación Física en las escuelas públicas de Laredo Texas.

La instrucción de Educación Física juega un papel muy importante dentro del curriculum, pero no puede anteponerse de ninguna manera al deseo natural de movimiento que ya esta en los niños y que les permite involucrarse al cien por ciento en las actividades lúdicas que implican actividad física. La instrucción de Educación Física debería ser un bloque situado sobre los cimientos de la inquietud de movimiento propia de la infancia.

“Mientras que la instrucción de Educación Física se considera como actividad física, hay reglas para los juegos, los niños se lastiman con frecuencia y siento que algunas veces es más estresante para ellos que si se les permitiera jugar libremente y platicar con sus compañeros durante el recreo.” (Maestra de tercer grado)

“Con la tecnología moderna y los estilos de vida asociados al nuevo milenio, las escuelas públicas necesitan concentrar su energía hacia la satisfacción de las necesidades holísticas del niño. Un programa armonioso de Educación Física y recreo puede alcanzar este objetivo. Son diferentes, pero cada uno contribuye al desarrollo total del niño a través del movimiento” (LISK, 2000; 100).

1.4 EL JUEGO INFANTIL

Ya hemos hablado del hecho de que la aprobación de las pruebas estandarizadas se está convirtiendo en el fin último de la educación formal dentro del sistema educativo estadounidense. Si los maestros están abandonando sus currículums y estilos de enseñanza para complacer los sistemas de evaluación, es lógico suponer que el juego, como método de enseñanza-aprendizaje o como elemento educativo, no tiene lugar alguno dentro del aula, y aún peor, no tiene lugar alguno dentro del día escolar. La tendencia general de la educación formal en la actualidad es estructurar las actividades de los niños cada vez a una edad más temprana. Los programas de preescolar tienden a ignorar la importancia del juego infantil y la función que cumple como medio de maduración para el futuro aprendizaje, enfatizando la enseñanza de elementos académicos y descuidando enormemente la promoción del juego, cuya importancia intentaremos exponer en el presente capítulo.

El periodo de recreo posee múltiples facetas dada la amplia variedad de actividades que los niños desempeñan durante este tiempo. Pellegrini y Smith (1993; 51) definen el recreo como *“un periodo de juego libre concedido tradicionalmente a niños de primaria y algunas veces de secundaria y que generalmente se realiza al aire libre”*. Este periodo puede variar desde un descanso de 20 minutos al día hasta un total de 90 minutos del día escolar. Dos aspectos clave del periodo de recreo son su estructura altamente flexible y la mínima participación del adulto. Los niños pueden elegir sus quehaceres, el nivel de actividad y los grados de interacción social; siendo el límite principal la prohibición de conductas agresivas. El recreo puede ser el único momento del día escolar en que los niños tienen la libertad de elegir lo que quieren hacer y con quién.

Básicamente, ¿qué hacen los niños durante este periodo de descanso? Dependiendo de las necesidades específicas de cada niño en un día determinado, tal vez elijan simplemente sentarse a descansar para después levantarse a corretear a

algún compañero e integrarse a un juego de “las traes”; platicar con un amigo; tirarse en la grava para manipularla; hacerle una pregunta a la maestra o compartir con ella alguna experiencia; imaginar que la grava es un pantano lleno de cocodrilos y que la única forma de salvarse es evitar caerse del pasamanos o volver a subir a la plataforma lo más pronto posible después de bajar por la resbaladilla. Podemos decir que, además de descansar y socializar, los niños eligen integrarse a algún tipo de juego, después de todo, lo que los niños más disfrutan es precisamente eso, jugar. Sutton Smith (1995) declara que muchos adultos se escandalizan ante la antigua creencia de que los niños necesitan tiempo para jugar libremente.

Definir el juego infantil es una tarea muy difícil ya que implica una amplísima variedad de conductas. Durante más de 150 años se han propuesto diferentes teorías sobre el juego, las cuales pueden dividirse en dos categorías: las teorías clásicas y las teorías modernas. Las teorías clásicas, iniciadas en el siglo XIX, intentan explicar la razón de existencia del juego y su función:

1.- **La teoría del excedente de energía** (Spencer, 1875). El juego sirve para deshacerse de la energía excedente que se encuentra en el sujeto aún después de un periodo de trabajo. La energía no utilizada para sobrevivir se emplea para jugar.

2.- **La teoría de la relajación** (Lazarus, 1883). El juego sirve para restaurar la energía perdida durante un periodo de trabajo. Después de un periodo de juego, los individuos están listos para regresar a otro periodo de trabajo.

3.- **La teoría del instinto o del pre-ejercicio** (Groos, 1898). El juego es una forma instintiva de los seres humanos para prepararse para la vida adulta, por eso juegan a la mamá y al papá o a la escuelita, imitando las conductas de adultos importantes en sus vidas.

4.- **La teoría de la recapitulación** (Hall, 1906). Por medio del juego los niños repasan el desarrollo evolutivo de su especie. Cada etapa del desarrollo infantil representa una de las formas de conducta que aparecieron en

la historia evolutiva del ser humano, y es a través del juego que los pequeños resumen los rasgos de conducta que hicieron posible la sobrevivencia de sus ancestros, pasando de estados primitivos a estados civilizados de comportamiento.

Por otro lado, las teorías modernas, prominentes después de la Primera Guerra Mundial, le dan al juego un lugar central en el desarrollo infantil, implicando que las actividades lúdicas tienen un propósito educativo importante. Las teorías modernas son las siguientes:

1.- **La teoría psicoanalítica** (Freud, 1958; Erikson, 1963). El énfasis de esta teoría se centra en el desarrollo emocional. Freud percibe el juego como una catarsis que permite al niño deshacerse de emociones negativas. Los niños emplean la fantasía para lidiar con los aspectos de la realidad que son difíciles de asimilar. Erickson opina que los niños practican habilidades físicas y sociales que les permiten fortalecer su autoestima y expresar sus deseos y necesidades.

2.- **La teoría constructivista** (Piaget, 1962; Bruner, 1966; Sutton-Smith, 1986). El énfasis de esta teoría está en el desarrollo cognitivo. Piaget (1962), entiende el juego como un medio para asimilar información del mundo externo y adaptarla a los esquemas de entendimiento que el niño ha desarrollado. Los niños aprenden conceptos nuevos a través de dos partes de un método: descubrir un proceso y practicarlo. Visto así, el juego es la mejor preparación para la vida adulta ya que se trata de descubrir y practicar. Cada niño construye su propio conocimiento acerca del mundo a través de sus interacciones con personas, objetos y situaciones. Bruner y Sutton-Smith interpretan el juego como medio para el desarrollo del pensamiento flexible y solución creativa de problemas.

3.- **La teoría socio-cultural** (Vygotsky, 1978). Esta teoría realza el desarrollo de habilidades sociales en los niños. Vygotsky (1978) afirma que el juego simbólico es fundamental para el desarrollo al crear una situación

imaginaria que permite al niño ampliar sus habilidades conceptuales para dominar el pensamiento abstracto y afrontar sus deseos irrealizables. Los niños encuentran el conocimiento primero en su mundo social; durante el juego los niños se comportan por encima de sus capacidades y las actividades lúdicas les permiten repensar y resolver problemas de maneras novedosas. Todo esto hace que los niños funcionen mejor en comunidad que en aislamiento, ya que aprenden unos de otros.

Todos estos teóricos han definido el juego como necesario para el pleno crecimiento, funcionamiento y aprendizaje del niño y le han dado un lugar central en el desarrollo infantil. Christie (1991) y Fromberg (1992) afirman que revisiones exhaustivas de investigación sobre los efectos del juego infantil nos llevan a la conclusión de que el juego es crítico para el crecimiento intelectual, físico, social y emocional del niño.

Pasemos ahora a mencionar algunas de las características principales de lo que denominaremos de ahora en adelante como “juego auténtico infantil” para diferenciarlo del uso común de la palabra “juego” en general. Klugman y Fasoli (1995) resumen las características del juego auténtico infantil de la siguiente manera:

- El juego es motivado intrínsecamente. No existen recompensas externas.
- El juego se escoge libremente. Se juega por voluntad propia, no por obligación, y es dirigido por los jugadores.
- El juego es placentero.
- El juego puede implicar actividades no literales, es decir, fantasía.
- El juego implica participación activa. Los jugadores se involucran al máximo.

Keneth Rubin (2002; 115-116) es aún más estricto en su descripción del juego infantil al afirmar que “si un adulto especifica las reglas y los roles, ya no es considerado como juego”.

Hay 4 categorías básicas de conductas lúdicas:

1. **Juego funcional.** El niño manipula objetos de forma repetitiva con el fin de conocer sus propiedades y se manifiesta principalmente desde el nacimiento hasta los dos años de edad.
2. **Juego constructivo.** El niño utiliza los objetos para construir algo: una torre de bloques, un castillo de arena, un telescopio de papel, etc. Se manifiesta principalmente durante los años de preescolar.
3. **Juego dramático o socio dramático.** Este tipo de juego involucra la fantasía del niño y su capacidad de personificar diferentes roles y de imaginar que los objetos representan otros objetos. Por ejemplo, los niños juegan a ser doctores, padres de familia o superhéroes, y al hacerlo convierten un bloque de madera en un teléfono, o una almohada en un bebé. El juego dramático se refiere a la acción de un solo niño y el juego socio dramático a la acción de dos o más niños jugando juntos. Mediante este tipo de juego los niños pueden dar cauce a conductas socialmente inaceptables como andar solos por la calle o hacer una fogata; y para imitar a personas que admiran. Se manifiesta principalmente de los dos a los siete años de edad.
4. **Juegos con reglas.** Es predominante en niños de 6 a 12 años de edad. Este tipo de juego implica reglas preliminares y la toma de turnos, lo cual exige conductas aceptables y reciprocidad. Algunos ejemplos son los siguientes: saltar la cuerda, avión, palmadas, bote pateado, juegos de mesa, etc.

Aunque cada clase de juego se manifiesta en mayor medida a determinada edad, todas continúan en alguna forma a través de toda la vida y pueden darse combinadamente unas con otras. La mayoría de los defensores del recreo enfatizan su valor en edades tempranas (3 a 8 años de edad), pero son pocos los que mencionan la importancia del juego libre en edades posteriores. “Aunque el juego es reconocido como una parte significativa del curriculum para niños pequeños, también debería ser

una parte importante de la educación de niños en edad escolar” (ENGLEBRIGHT, 2000; 26).

1.5 LA ACTITUD DE LA SOCIEDAD HACIA EL JUEGO INFANTIL

Dado el hecho de la existencia de tantos trabajos de investigación que sitúan al juego como fundamental para el desarrollo infantil, sería de esperarse que éste estuviera en el centro de la vida escolar, familiar y comunitaria de los niños. Sin embargo, tanta investigación no se ve reflejada en las prácticas sociales en torno al juego infantil. “Podría ser que el juego es simplemente demasiado común para tomarse en serio. Algo tan ordinario, libre y universal como el juego infantil puede no percibirse como particularmente importante, valioso, o digno de atención” (SEEFELDT, 1995; 191).

En el ámbito escolar se tiende a ignorar por completo el valor del juego.

“... Tendencias educativas y sociales recientes han enfatizado una orientación más académica y estructurada y han puesto en entredicho el papel del juego en el curriculum... Conforme los diseñadores del curriculum se guían por la creencia de que más temprano es mejor, las habilidades académicas han reemplazado el juego como centro del curriculum.... ” (ISENBERG Y JALONGO, 1997; 44-45). La desvalorización del juego infantil ha llegado a su máxima expresión con la eliminación del recreo del día escolar. No solamente se considera al juego como superfluo al interior del salón de clases, sino también al interior de la escuela en su totalidad. Esta situación es alarmante.

En el ámbito del hogar la tendencia es muy parecida. Según estudios realizados por el Instituto de Investigaciones Sociales de la Universidad de Michigan, en 1981 los niños entre 6 y 17 años de edad pasaban al aire libre en juegos no estructurados un promedio de 100 minutos por semana. Este tiempo se redujo a la mitad, o sea, a 50 minutos a la semana para el año 20002 (CULBRETH, 2005).

Esto se debe a varios factores provocados por avances tecnológicos, cambios en las prácticas sociales y culturales, así como el crecimiento de las comunidades. Todo esto ha dado como resultado que los niños de hoy lleven vidas más sofisticadas, más supervisadas, más estructuradas y definitivamente, más sedentarias. Los resultados de un estudio realizado por Dale y Corbin (2000) revelaron que los niños no compensan la inactividad física del día escolar con actividad física durante la tarde. De hecho los niños se mostraron más activos físicamente durante la tarde cuando tuvieron la oportunidad de estar físicamente activos durante la mañana. En otras palabras, actividad física promueve más actividad física e inactividad resulta en más inactividad.

En los Estados Unidos de América los niños pequeños ven la televisión durante un promedio de 28 horas a la semana (sin incluir el tiempo dedicado a ver videos), robando tiempo de interacción social, pensamiento abstracto, creatividad y juego (BRUCE D. PERRY, 2001). El Nintendo ha sido el “juguete” mejor vendido en la nación por más de tres años (LEVIN, 1995) y el uso de las computadoras se ha generalizado enormemente. La integración de la mujer al mercado laboral, la proliferación del divorcio y madres o padres solteros, y el ritmo acelerado de la vida moderna limita considerablemente la posibilidad de invitar amigos a jugar a la casa, ir al parque o salir a la calle a jugar con los vecinos. La mayoría de los vecindarios carecen de espacios apropiados para el juego libre y seguro, el alto índice de tráfico automotriz y de criminalidad han provocado que el aire libre se convierta en un espacio cada vez más amenazador.

Por otro lado, el juego implica la utilización de objetos variados y el consecuente desarreglo de un armario bien organizado. Para muchos padres, es más conveniente tener a sus hijos viendo la televisión que jugando y desordenando la casa. Yo misma me he oído decir a mis hijas: -“No inventen cosas”- cuando las sorprendo construyendo una casita de almohadas o una casa embrujada con sábanas. ¡Que manera mas directa de coartar la creatividad en pos de un hogar limpio y ordenado! Lo mismo sucede con padres que anteponen la higiene al juego constructivo prohibiendo a sus hijos jugar con arena o lodo, o tirarse en el pasto para evitar que ensucien su ropa.

También es común que algunos padres de familia, en su intención de preparar a sus hijos para un futuro incierto y lleno de retos, provean para ellos toda clase de actividades vespertinas como clases de natación, baile y karate. “Las ligas de fútbol soccer y las clases de gimnasia para niños y niñas de 3 años de edad, han reemplazado el arenero, los columpios y las rondas infantiles” (DEBORAH COFFIN, 2000; 65). Mientras que todas estas actividades estructuradas tienen sus beneficios, es importante no perder de vista el valor que contiene el hecho de que los niños puedan inventar sus propios juegos y entretenerse a si mismos.

Evidentemente el juego infantil es una especie en extinción (FLAXMAN, 2000).

James Howe expresa claramente lo que les está sucediendo a los niños de hoy: “Mi mayor preocupación es que los niños de hoy están perdiendo su capacidad de jugar, de crear una ciudad de bloques, de encontrar un mundo en un patio trasero, de soñar y aventurarse en una tarde lluviosa” (MONIGHAN, 1995, p. 11).

1.6 INHIBICIÓN DEL JUEGO

Frost (1997) expresa que investigaciones realizadas por psiquiatras, biólogos, psicólogos y antropólogos revelan que el juego no es simplemente una diversión; las crías de los mamíferos no pueden vivir sin jugar; para una gran variedad de animales, incluyendo al ser humano, el juego es tan vital como la comida y el sueño. Los beneficios del juego para el desarrollo infantil han sido comprobados en encefalogramas de niños rumanos que muestran que la privación del juego e interacción humana causan regresión biológica del desarrollo del cerebro. Los niños que no juegan lo suficiente y que no son tocados con frecuencia desarrollan cerebros entre 20 y 30 % más pequeños de lo normal para su edad. La privación del juego conlleva a conductas aberrantes. Frost cita los trabajos de Stuart Brown, un psiquiatra e investigador sobre el juego, quien encontró en un estudio que 26 asesinos convictos en Texas fueron privados del juego durante la infancia o practicaron juego anormal como instigación, sadismo, y crueldad con animales (FROST, 1998). La inhibición

del juego durante la infancia puede obstaculizar el desarrollo normal de la parte frontal del cerebro (PANKSEPP, 1998).

Teóricos, investigadores y educadores sugieren que la ausencia de juego es frecuentemente un obstáculo para el desarrollo de individuos felices, sanos y creativos, además, los lineamientos de la Asociación Internacional para la Educación de la Infancia y de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños, dos asociaciones profesionales de renombre, afirman que el juego es esencial para la salud, crecimiento y desarrollo de todos los niños (ISENBERG Y JALONGO, 1997).

Es de vital importancia educar a la sociedad sobre el papel que el juego desempeña en el desarrollo y aprendizaje infantil para acabar con la idea todavía tan generalizada de que el juego es una conducta sin importancia y sin propósito aparente. Solo entonces será posible ver un cambio en las prácticas escolares, familiares y comunitarias con respecto al fomento del juego. Para esto será necesaria la creación de espacios y tiempos adecuados para que todos los niños tengan la oportunidad de practicar esta actividad tan importante que ha ganado el respeto de biólogos, neurólogos, psicólogos, pedagogos y otros profesionales que reconocen que el juego es algo serio, y que es tan importante como otras necesidades básicas del ser humano como comer y dormir (FROST, 1998).

1.7 ORGANIZACIONES DEFENSORAS DEL JUEGO INFANTIL

En 1959 la ONU proclamó la Declaración de los Derechos del Niño, la cual dice en su artículo 31:

1. Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes.

2. Los Estados Partes respetarán y promoverán el derecho del niño a participar plenamente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento.

En 1961 se forma en Dinamarca la Asociación Internacional del Derecho del Niño a Jugar. Más de 40 naciones, incluyendo los Estados Unidos de América, se afiliaron a la misma. Los objetivos principales de esta Asociación son:

1.- Promover y proteger el derecho del niño a jugar (Artículo 31 de la convención de los Derechos del Niño).

2.- Intercambiar y difundir información acerca de las mejores prácticas en el área del juego a través de materiales impresos, la Internet, y conferencias.

3.- Implementar proyectos de acción internacional, regional y local.

En 1973 se forma en Filadelfia, Pennsylvania la Asociación Americana del Derecho del Niño a Jugar con el fin de proteger, preservar y promover el juego como un derecho fundamental de todos los niños.

La Asociación Nacional del Deporte y la Educación Física ha publicado un documento en el que define su postura en cuanto al recreo en la escuela primaria. Esta asociación no lucrativa esta formada por más de 18,000 profesionales y ha sido líder en el campo de la educación física por mas de 100 años. El documento contiene los siguientes postulados:

- El recreo es un componente esencial de la experiencia educativa total de los niños en la escuela primaria.
- Los niños necesitan una variedad de experiencias de movimiento para desarrollar cuerpos y mentes sanos capaces de aprender. La inactividad es considerada como un riesgo mayor para las enfermedades del corazón ya que los patrones de inactividad pueden empezar a edades tempranas.

- Debido a los estilos de vida sedentarios propios de la actualidad, la participación de los niños en actividad física diaria durante el día escolar es crítica para su salud actual y futura.
- Las escuelas deberían implementar horarios diarios de recreo supervisado, desde preescolar hasta el sexto grado de primaria. De ser posible, el recreo no debería programarse inmediatamente antes o después de la clase de Educación Física.
- El recreo no debería ser un incentivo sino un componente educativo necesario. El recreo no debería ser cancelado como castigo o como un medio para reponer trabajo no realizado durante la clase.
- NASPE recomienda que los niños de 6 a 11 años de edad participen en 1 hora de actividad física al día como mínimo. El recreo puede proveer parte de esta actividad.
- Las escuelas deberían proporcionar las instalaciones, equipo y supervisión necesarios para asegurar que el recreo sea una experiencia productiva, segura y placentera.
- Los maestros de grupo y de Educación Física deberían enseñar a los niños actitudes positivas durante el recreo.
- El recreo y una Educación Física de calidad son componentes esenciales del curriculum escolar que permiten a los estudiantes desarrollar competencia y condición física así como responsabilidad y gusto por el deporte para que puedan ser corporalmente activos durante toda su vida.
- La Asociación Nacional de Directores de Escuelas Primarias y la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños se han proclamado a favor del recreo (National Association for Sports and Physical Education, 2001).

En la sociedad estadounidense actual, las exigencias económicas, el desarrollo tecnológico y las funciones de sus miembros tienden a absorber los espacios y tiempos de juego infantil que en décadas atrás dábamos por hecho y en las que no había necesidad de proteger o justificar su importancia. La conciencia sobre la importancia del juego infantil puede ser comparada con la conciencia ecológica, la

cual no existía en tiempos en los que ésta no se encontraba en peligro de ser destruida por la invasión del hombre sobre la naturaleza. Ha llegado la hora de trabajar concientemente hacia la protección del juego infantil para evitar las consecuencias devastadoras de su extinción.

CAPÍTULO 2: EL VALOR EDUCATIVO DEL RECREO EN CUATRO ASPECTOS DEL DESARROLLO INFANTIL

2.1 ASPECTO FÍSICO

2.1.1 La obesidad infantil.

Empezaremos por señalar el gran valor que posee el recreo escolar en el contexto del problema de la obesidad infantil, el cual es un tema común en la actualidad en los Estados Unidos de América. Desde hace varios años, el tema se ha abordado en diversos medios de comunicación. En octubre del 2004, se publicó el reporte: “Previendo la Obesidad Infantil: Salud en la Balanza”. Este reporte fue presentado al Congreso de este país por el Instituto de Medicina ‘Academias Nacionales’ y expresa de manera muy clara la problemática que se ha presentado en los últimos 30 años en cuanto a la obesidad infantil en los Estados Unidos de América. A continuación se presenta un resumen de este reporte:

Empezamos el siglo XXI con una epidemia de obesidad infantil que ha afectado los cincuenta estados de la Unión Americana sin respetar sexo, edad, estado socioeconómico, ni raza. En las últimas tres décadas el índice de obesidad infantil se ha más que triplicado entre niños de seis a once años de edad. La obesidad Infantil es actualmente una amenaza a la salud pública. De acuerdo con el Centro de Control y Prevención de Enfermedades, la obesidad infantil es un factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

Los niños norteamericanos viven en una sociedad que ha cambiado dramáticamente en los últimos treinta años, durante los cuales se ha desarrollado la epidemia de la obesidad. Estos cambios incluyen la generalización de prácticas como: el trabajo fuera de casa por parte de ambos padres, la costumbre de consumir alimentos fuera

del hogar y las actividades sedentarias como el uso de la computadora, los videojuegos y la televisión. La ecuación energía ingerida igual a la energía quemada (esencial para la prevención de la obesidad), esta determinada por factores genéticos, biológicos, psicológicos, socioculturales y ambientales. En la actualidad, aproximadamente nueve millones de niños mayores de seis años están considerados como obesos, de acuerdo a los cuadros de masa corporal⁹ del Centro de Control y Prevención de Enfermedades.

Las escuelas juegan un papel primordial en la prevención de la obesidad infantil ya que la mayoría de los niños y jóvenes pasan la mayor parte de su tiempo organizado fuera del hogar. En el año 2000, 53.2 millones de estudiantes estaban inscritos en escuelas primarias y secundarias públicas y privadas. Dentro de lo que los gobiernos estatales, distritos escolares y escuelas pueden hacer para aliviar este problema se encuentran las siguientes propuestas:

- *Mejorar las instalaciones recreativas de las comunidades.*
- *Apoyar programas de nutrición y actividad física.*
- *Asegurarse de que las comidas del Programa Nacional de Almuerzo¹⁰ vayan con los lineamientos dietéticos adecuados.*
- *Promover la construcción de ciclo pistas para que los niños caminen o vayan en bicicleta a la escuela.*
- *Establecer requisitos mínimos de actividad física durante el día escolar.*
- *Establecer estándares nutricionales de bebidas y comidas que pueden venderse en las escuelas con distintos propósitos (recaudación de fondos etc.).*

⁹ La masa corporal se obtiene al dividir el peso en kilos entre la estatura en metros multiplicada por si misma. Una masa corporal de 18.5 se considera como peso bajo; de 18.6 a 24.9 se considera peso normal; de 25 a 29.9 se considera sobrepeso; y de 30 en adelante se considera obesidad.

¹⁰ Anteriormente al año de 1946, los niños tenían una hora para comer. Esa hora podía ser utilizada a su discreción y muchos iban a comer a su casa y volvían a la escuela a jugar con sus amigos hasta que llegaba la hora de volver a clases. Esta práctica comenzó a cambiar cuando, en 1946, el gobierno estadounidense introdujo el Programa Nacional de Almuerzo. Paulatinamente las escuelas se fueron integrando al programa y actualmente las escuelas primarias cuentan con una cafetería que ofrece a sus estudiantes desayunos y almuerzos subsidiados.

- *Brindar mayores oportunidades para la realización de actividades lúdicas y físicas durante el día escolar y después del día escolar, tales como clases de Educación Física y programas deportivos intra e inter escolares.*
- *Prohibición de instalación de máquinas vendedoras de comida chatarra en las escuelas.*

Este problema compete a todos los miembros de la sociedad y tanto las instituciones federales y estatales, como los fabricantes de comida con bajo valor nutrimental, como los padres de familia y la comunidad en general deberían contribuir a su prevención (NATIONAL ACADEMIES PRESS, 2005).

Como puede verse, este reporte señala un problema muy serio que no debería tomarse a la ligera, ya que la mayoría de los niños obesos llegaran a ser adultos obesos y esta condición no solamente acarrea problemas cardiovasculares y de diabetes sino también hipertensión, cáncer de colon, depresión y rechazo social. Como lo indica el reporte, todos los miembros de la sociedad somos responsables de la prevención y solución de este problema. Las escuelas no pueden poner esta responsabilidad en manos de los padres o viceversa. Lo mínimo que las escuelas pueden hacer al respecto es garantizar el recreo diario y la implementación de programas de Educación Física de calidad.

La Asociación Nacional de Deportes y Educación Física (NASPE) recomienda que los niños realicen por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana y afirma que mientras más activa sea la vida de un niño durante su infancia, más lo será durante su vida adulta. Pero, ¿Qué no se supone que los niños son activos por naturaleza? Sí lo son, pero ya hemos mencionado que el estilo de vida actual tiende a ser cada vez más sedentario, por lo que ha llegado la hora de hacer un esfuerzo conciente para promover la actividad física en la infancia. El primer paso debería ser el disfrute de la actividad física.

2.1.2 Apreciación del ejercicio físico.

El mejor ejercicio para los niños es su inquietud natural, el deporte estructurado no tiene ni la mitad del valor de ésta. El movimiento libre de los niños involucra todos sus músculos, produce un brillo general en sus cuerpos y los cansa equilibradamente (CHECKLEY, 1890).

Antes de ofrecer clases de Educación Física debemos permitir que los niños sean activos espontáneamente sin aniquilar ese deseo de movimiento que ya está en ellos. Ofrecer clases de Educación Física, negando a la vez la necesidad y deseo de movimiento espontáneo de los niños al eliminar el recreo, es la práctica más ilógica que puede haber.

Con demasiada frecuencia los niños realizan los ejercicios dictados por el profesor con un desgano insuperable, mientras que corren y brincan a su máxima capacidad durante el recreo. ¿Podría ser que el permitirles realizar esta actividad física espontáneamente los lleve a apreciar el valor intrínseco del ejercicio físico? Batista (2000) afirma que durante el recreo los niños aprenden a apreciar la actividad física, y si les enseñamos a relacionar el recreo con el ejercicio, podemos promover recuerdos positivos sobre el ejercicio que los acompañarán por el resto de su vida.

2.1.3 Habilidades físicas y crecimiento.

Además de que el ejercicio físico realizado durante el recreo se traduce en salud física para los niños, también se traduce en la adquisición y perfeccionamiento de habilidades físicas importantes. Durante el periodo de recreo los niños pueden desarrollar sus habilidades motoras finas y gruesas a su propio ritmo y de acuerdo a sus necesidades individuales. Estas habilidades incluyen: caminar, correr, brincar en uno y dos pies, escalar, galopar, lanzar, cachar, patear y botar la pelota, rodar, mecerse, estirarse, colgarse, etc. Durante todas estas actividades los niños toman

conciencia de su propia condición física, la superan, y sienten el deseo de mejorarla para poder hacer lo que hacen otros compañeros.

Asimismo, los niños desarrollan su conciencia espacial (cuánto espacio ocupa el cuerpo y la habilidad de proyectar el cuerpo hacia el espacio), lateralidad (el conocimiento de las dimensiones del cuerpo en relación con su ubicación y dirección), conciencia temporal (el concepto de tiempo y ritmo para producir un movimiento suave y coordinado), coordinación ojo mano, ojo pie, y equilibrio. “...Y aunque a veces los niños eligen pasar todo el periodo de recreo sentados, haciendo nada, la mayor parte de ellos están activamente involucrados” (JARRET Y MAXWELL, 2000; 15).

El cuerpo pasa por un periodo intenso de crecimiento entre los 4 y los 12 años de edad. La actividad física vigorosa durante el recreo mejora el crecimiento muscular y estimula el crecimiento del corazón, los pulmones y otros órganos vitales (CLEMENTS Y JARRET, 2002).

2.1.4 El aire libre.

Otro aspecto importantísimo del recreo es que se realiza al aire libre, esto le da una dimensión más valiosa aún. Por todas las características que está tomando la vida moderna, y que ya hemos mencionado, los niños cada vez tienen menores oportunidades de interactuar con la naturaleza. Para muchos niños entre los 5 y 8 años de edad, el recreo es la única experiencia al aire libre de que disponen (DAVIDSON, 2000).

El desarrollo pleno de todos nuestros sentidos exige experiencia donde podamos utilizarlos todos. La vista y el oído se ejercitan bastante con el uso de la televisión, la computadora y los libros; pero ¿Qué podemos decir del olfato y el tacto? La interacción con el mundo natural es una magnífica oportunidad para ejercitar estos sentidos que no utilizamos con tanta frecuencia como los demás. “Los expertos en desarrollo de la primera infancia y en neurología concuerdan en que el mundo natural es la fuente principal de estimulación, un entorno que requiere el uso total de los sentidos. Cuando el niño se concentra en tocar, oír, ver, oler e incluso probar, la

plétora de sentidos genera una compleja arquitectura cerebral. Durante el transcurso de su vida, el niño expandirá, remodelará y recurrirá a dicha arquitectura.” (CULBRETH, 2005; 111).

El recreo también puede jugar un papel importante en la promoción de valores ecológicos. ¿Como han de promoverse valores ecológicos si no es por medio del contacto con la naturaleza?¹¹ Los niños necesitan pasar más tiempo disfrutando del sol, el aire fresco, el pasto, las flores y los árboles para que puedan apreciar verdaderamente el mundo natural. “Datos de correlación de Gran Bretaña y datos de entrevista de Noruega y los Estados Unidos de América, (citados por Rivkin, 1998) sugieren que la apreciación ambiental está relacionada con experiencias al aire libre durante la infancia” (JARRET Y MAXWEL, 2000; 14). Al aire libre los niños pueden utilizar sus cuerpos y sus voces al máximo; ya que el juego al aire libre es por lo general menos estructurado se pueden aprovechar mejor los espacios para realizar movimientos vigorosos o para la realización de juego solitario.

Dado que tantos factores de la vida contemporánea se combinan para restringir a los niños de la experiencia del mundo natural, es incumbencia de las escuelas y otros que trabajan con niños, ayudarles a reconectarse con la naturaleza (RIVKIN, 1995), reforzando con experiencias concretas los valores ecológicos que se enseñan en el aula.

2.2 ASPECTO COGNITIVO

2.2.1 Movimiento y aprendizaje.

Son muchos los contenidos que la sociedad desea enseñar a los niños en la escuela pública, pero dados los límites de tiempo reales, ¿Cuáles de estos contenidos deben ser eliminados para tener tiempo de enseñar todos los demás? Para algunos

¹¹ Por lo general los patios de las escuelas primarias estadounidenses están cubiertos de pasto y tienen algunos árboles.

oficiales de poco criterio, la Educación Física debería ser una de las primeras asignaturas en ser excluidas del currículum, sin embargo, la investigación cerebral reciente nos dice que eso es un error (JENSEN, 1998). Del mismo modo, la eliminación del recreo es un error debido a que representa una parte considerable del ejercicio físico que realizan los niños durante el día.

La manera antigua de pensar acerca del cerebro es una separación entre mente, cuerpo y emociones, sin embargo hoy sabemos que no existe tal separación, y que todas las áreas de nuestro ser están interrelacionadas y son interdependientes, lo que sucede en una parte del cerebro afecta a todas las demás. Entonces, cabe preguntarnos, ¿Qué tan importante es el movimiento para el aprendizaje?

Numerosos trabajos de investigación cerebral citados por Eric Jensen (1998) han llegado a determinar que el movimiento está íntimamente relacionado con el aprendizaje. El cerebelo, el área asociada con el movimiento, ocupa únicamente una décima parte de la masa total del cerebro pero contiene más de la mitad de las neuronas. Estas neuronas se conectan a todas las partes de la corteza cerebral alimentando señales desde y hacia la corteza. En otras palabras, existe un lazo definitivo entre movimiento y pensamiento. Ochenta estudios sugieren que existen fuertes relaciones entre el cerebelo y la memoria, la percepción espacial, el lenguaje, la atención, las emociones, y la toma de decisiones. Estos descubrimientos indican el valor de la Educación Física, actividad física y juegos en la estimulación de la cognición ya que el aprendizaje y el movimiento están en constante interacción.

Por otro lado, el cerebro obtiene la energía necesaria para aprender del torrente sanguíneo (glucosa, proteína y oxígeno), por lo tanto, el cerebro necesita sangre rica en oxígeno para funcionar mejor, el cual se obtiene del ejercicio físico realizado. Neurólogos de la Universidad de California descubrieron que el ejercicio provoca la secreción de BDNF¹¹, un factor neurotransmisor. Esta sustancia natural aumenta la cognición al elevar la habilidad de las neuronas para comunicarse unas con otras, eleva el ánimo y ayuda en la formación de memoria a largo plazo. En un estudio realizado en California, 124 sujetos fueron divididos en dos grupos: uno que hacía

¹¹ Brain-Derived Neurotrophic Factor (Factor Neurotransmisor originado en el cerebro).

ejercicio y otro que no. Los que hicieron ejercicio 75 minutos a la semana demostraron tener reacciones más rápidas y mejor memoria (JENSEN, 1998). Aunado a esto, una serie de estudios llevados a cabo en escuelas canadienses en los que se incrementó el tiempo dedicado a la Educación Física y recreo a una tercera parte del día escolar, se observó que a pesar de que los participantes dedicaron menos tiempo a la instrucción formal, incrementaron sus logros académicos (MARTENS, 1982).

Mientras muchos educadores reconocen esta relación, muchos la niegan tratándose de estudiantes de segundo grado de primaria hacia delante; pero la investigación sugiere que la relación entre movimiento y aprendizaje continua a lo largo de toda la vida (JENSEN, 1998).

También se ha comprobado que la estimulación vestibular es vital para el desarrollo del cerebro. En un estudio en el que se les proporcionó estimulación vestibular periódica a recién nacidos, se comprobó que estos aumentaron de peso con mayor rapidez y desarrollaron la visión y el oído tempranamente. Muchos relacionan la falta de estimulación vestibular a docenas de problemas de aprendizaje, incluyendo la dislexia (Cleeland 1984) (JENSEN, 1998). Por todo lo que hemos mencionado es evidente que el movimiento contribuye al mejoramiento del aprendizaje.

2.2.2 Atención y concentración.

No es ninguna novedad que los maestros de grupo tienen dificultades para captar y mantener la atención de los estudiantes. Quizás podamos encontrar una similitud en el ámbito laboral del mundo adulto. “Muy pocos capacitadores de maestros han visto un estudiante adulto que pueda sentarse quieto durante un seminario de tres horas sin un descanso. Debemos preguntarle a la sociedad si les estamos exigiendo a los niños que funcionen más allá de las capacidades adultas” (SKRUPSKELIS, 2000; 26). La ley demanda a todos los empresarios de todas las áreas la provisión de frecuentes descansos para sus empleados durante la jornada laboral. La creencia de que los empleados están más satisfechos, más alertas y más

atentos cuando tienen descansos frecuentes está muy generalizada en el mundo adulto. Diversos estudios al respecto muestran que los descansos espaciados aumentan la productividad y que el cerebro reduce su rendimiento después de un periodo intenso de actividad, después del cual requiere un descanso (WAITE-STUPIANSKY, 2001). La palabra *receso* no es extraña en el vocabulario adulto, los jueces llaman a receso durante las sesiones de la corte y lo mismo sucede durante las sesiones del Congreso (IPA/USA).

Existen varios estudios realizados sobre el recreo escolar y todos ellos sugieren que, en la mayoría de los casos, los niños son capaces de dirigir su atención con mayor eficiencia hacia la maestra y trabajos asignados, después de participar en un periodo de recreo.

“Para el final del día escolar la atención de los estudiantes es nula.”
(Maestra de segundo grado).

“La falta de recreo ha causado muchos problemas de conducta en el salón de clases.” (Maestra de tercer grado)

Pellegrini y Davis (1993), y Pellegrini, Huberty y Jones (1995), observaron estudiantes documentando su atención y ansiedad antes y después del recreo. Los participantes fueron observados durante su rutina diaria con recreo y durante días en los que el recreo se retrasaba en el horario escolar. Se documentó que los niños estaban más ansiosos y menos atentos cuando el recreo era retrasado.

Olga Jarret y Darlene Maxwell (1998) observaron un grupo de niños de cuarto grado de primaria en días con y sin recreo. Sesenta y cinco por ciento de los participantes, incluyendo cinco con síndrome de deficiencia de atención se beneficiaron considerablemente del recreo: trabajaron más o se mostraron menos ansiosos en los días con recreo. La atención es cíclica, implica patrones rítmicos de 90 a 110 minutos a lo largo del día. Por lo tanto, la gente necesita descansar entre estos periodos.

Ridgeway et. Al. (2003) observaron niños diagnosticados con síndrome de deficiencia de atención con resultados similares, de los cuales daremos mayores detalles en el siguiente apartado.

“Durante el recreo los niños aprenden a concentrarse, para cachar una pelota, por ejemplo, todas las demás distracciones deben ser eliminadas para poder concentrarse en la pelota” (BATISTA, 2000; 95)

2.2.3 Síndrome de Deficiencia de Atención.

La eliminación del recreo es una de tantas prácticas sociales que pueden estar contribuyendo al aumento del diagnóstico del síndrome de deficiencia de atención y que están afectando negativamente el desarrollo y desempeño de todos los niños y en especial el de aquellos que son más inquietos. Esto es especialmente significativo si tomamos en cuenta que la jornada escolar en las escuelas participantes tiene una duración de 7 horas.

El diagnóstico del síndrome de deficiencia de atención entre los niños en edad escolar se ha multiplicado de manera sorprendente en los Estados Unidos de América. Panksepp (1998) afirma que ningún otro trastorno neurológico real se ha multiplicado tan aceleradamente como el síndrome de deficiencia de atención, y que esto se debe tal vez a los cambios sociales que se han dado, tales como el aumento de las demandas académicas en las escuelas y la tendencia hacia un estilo de vida cada vez más sedentario. Desde este punto de vista el síndrome de deficiencia de atención debe ser re-conceptualizado como un síntoma de la sociedad contemporánea y nuestros modos de regular la conducta infantil y no como un síntoma de desequilibrio o desorden neurobiológico. Las expectativas de la educación estandarizada junto con la creciente intolerancia hacia el carácter juguetón de la infancia, pueden de hecho, llevar a que más y más niños sean diagnosticados con síndrome de deficiencia de atención e hiperactividad (PANKSEPP, 1998).

“Con demasiada frecuencia a los niños se les recetan medicamentos después de una corta visita con el médico, y sin consultar la opinión de padres y maestros e inmediatamente se atribuye la causa de la mala conducta o bajas calificaciones a la deficiencia de atención cuando la verdadera causa puede ser un salón sobre poblado, una maestra que demanda un lapso inadecuado de atención en la clase o falta de autodisciplina” (JENSEN, 1998; 50). Además, los criterios de diagnóstico son extremadamente simples (PANKSEPP, 1998).

Ciertamente la capacidad de los estimulantes para mejorar la atención es una de las razones por las que dichos medicamentos se emplean con tanta frecuencia; sin embargo, una razón menos apreciada es que dichos estimulantes inhiben considerablemente el impulso de jugar en los niños. Es importante preguntarnos si es apropiado medicar a los niños con sustancias que mejoran su atención pero que inhiben su deseo de jugar, todo esto tomando en cuenta la importancia del juego para el desarrollo infantil. También es importante considerar los efectos a largo plazo de estos medicamentos. A corto plazo, dan resultados maravillosos porque de hecho ayudan a los niños a poner atención, pero no se ha determinado con claridad si estos medicamentos causan adicción o propensión a la drogadicción.

Otro aspecto a considerar son los efectos secundarios que causan estos medicamentos, entre los que se encuentran: pequeña inhibición del crecimiento físico, convulsiones, manías, y alucinaciones. También es importante señalar que cuando se suspende el medicamento, los síntomas regresan, o sea que los niños no están aprendiendo a manejar su condición de ninguna manera. Pero aún suponiendo que la deficiencia de atención sea un trastorno neurológico real, existen muchas medidas ambientales que podemos tomar para ayudar a las personas diagnosticadas con esta condición. Desgraciadamente, no es común que se implementen ni las mínimas medidas ambientales que requieren estos niños, a pesar de que las recomendaciones de brindar múltiples oportunidades de descanso y juego activo durante el día escolar abundan en la literatura sobre este tema.

La diferencia más importante que se ha registrado en cuanto a la diferencia cerebral entre niños “normales” y niños con deficiencia de atención es que éstos presentan una pequeña reducción en el área frontal del cerebro (esencial para la planeación a largo plazo y la elaboración de estrategias complejas de conducta). Sabemos que a medida que madura el área frontal, la frecuencia del juego disminuye; de hecho los animales con áreas frontales dañadas tienden a ser más juguetones. ¿Podría ser que la promoción del juego vigoroso y rudo propicia la maduración del área frontal? Para evaluar esta posibilidad Panksepp y sus colaboradores criaron ratas jóvenes con el área frontal reducida. Estos animales son muy hiperactivos y juguetones. Sin embargo, cuando estos animales tuvieron amplias oportunidades para jugar a lo largo de su juventud presentaron una declinación en su conducta lúdica conforme maduraban. El juego promueve el desarrollo del área frontal porque mediante éste los niños desarrollan sistemas más elevados de pensamiento como la planeación a largo plazo y la elaboración de estrategias complejas de conducta (lo cual se ejercita durante el juego socio dramático). ¿Estamos degradando los patrones naturales del crecimiento cerebral al inhibir farmacológicamente los impulsos lúdicos de nuestros niños?

En un proyecto realizado por Andrea Ridgway et Al. (2003), se realizaron tres estudios de caso con niños diagnosticados con deficiencia de atención e hiperactividad. Se observó la conducta de estos niños en horas de instrucción, antes del recreo, después del recreo y en días sin recreo. Las conductas observadas fueron: distracción, vocalizaciones inapropiadas, levantarse de la silla, movimiento repetitivo de alguna parte del cuerpo y juego con objetos, agrupándose todas estas bajo la definición de *conducta inapropiada*. Los resultados revelaron que los niveles de conducta inapropiada eran consistentemente mayores en los días en que los participantes no tenían recreo, comparados con los días que sí tenían. Los resultados también mostraron que el nivel de conducta inapropiada de todos los participantes se incrementó progresivamente al paso del tiempo en los días que no tenían recreo.

También se observó que la conducta inapropiada excede el 40% para las 9:45 A.M., apoyándose así la idea de brindar un recreo a media mañana.

Es muy posible que el diagnóstico del síndrome de deficiencia de atención siga en aumento si no se reconoce la necesidad real de los niños de jugar activamente durante varios periodos del día, siendo uno de los más importantes el recreo escolar. Inhibir en estos niños la necesidad de jugar puede afectar seriamente su desarrollo e incrementar los síntomas del síndrome de deficiencia de atención.

2.2.4 Lecto-escritura.

Ya hemos mencionado que de acuerdo con Piaget, es mediante el juego como los niños construyen el conocimiento sobre el mundo, y que es a través de la interacción del niño con los objetos como éste se desarrolla cognitivamente. Durante el recreo los niños aprenden, mediante el juego dramático, a distinguir entre pensamiento concreto y abstracto. El juego dramático es la mejor preparación para el aprendizaje de la lecto- escritura ya que durante éste los niños manipulan ideas y pensamientos sin la referencia directa e inmediata al mundo real.

Deborah Leong (2003) opina que la experiencia personal hace significativo el proceso de lectura por lo que lo más importante y lo que mejor prepara a los niños de preescolar para la lectura, es el juego, especialmente el juego dramático; el cual provee el mejor fundamento para el desarrollo de habilidades cognitivas, incluyendo el pensamiento simbólico.

2.2.5 Razonamiento y solución de problemas.

“Bronfenbrenner (1979) encontró que la mayoría de las actividades cognitivas complejas se dan durante periodos de juego. Por ejemplo, cuando los niños se involucran en la actuación de un tema, ellos deben ponerse mentalmente en el lugar de

otros y experimentar el mundo desde el punto de vista de otros. Esta es una habilidad mental sumamente complicada y una estrategia adulta muy útil para resolver problemas en el mundo de los negocios y de convivencia social” (PRIESS GUDEMI, 2000; 5). El juego, bajo ciertas circunstancias, ha sido asociado con el mejoramiento de las habilidades de planeación, memoria y solución de problemas. Durante sus observaciones del periodo de recreo, Englebright (2000) observó a los niños practicando sumas y restas durante un juego de basket ball, actuando lo que habían aprendido durante una excursión a la estación de bomberos y discutiendo cómo se forman las rocas.

“La investigación muestra que el juego dramático incrementa la memoria, enriquece el lenguaje y expande el vocabulario, mejora la habilidad de razonar con hechos contradictorios, y fomenta el pensamiento flexible y creativo” (ISENBERG Y JALONGO, 1997; 56).

2.2.6 Pensamiento divergente.

Durante un reportaje de televisión sobre la abolición del recreo, un niño comentó lo siguiente: -Me gusta más la clase de Educación Física porque me gusta aprender y poner atención y no solamente salir al patio a inventar mis propios juegos, eso es aburrido- (Que comentario tan triste sobre la manera como estamos educando a los niños) (JARRET Y MAXWELL, 2004).

Juego y creatividad parecen ser sinónimos (Caplan y Caplan 1973) (TSAO 2002). Lieberman (1965) afirma que los niños más juguetones son también los más creativos. El juego es práctica en pensamiento divergente. Los niños tienen muchas oportunidades, tanto en la escuela como en la casa, de aprender reglas y respuestas inventadas por otros. En el juego ellos construyen y representan conocimiento por ellos mismos y ejercitan la habilidad requerida para generar respuestas novedosas. El juego dramático y socio dramático es esencial para la solución divergente de problemas. La evidencia indica que el juego dramático aumenta la flexibilidad

intelectual del niño, la cual es considerada como un elemento clave del proceso creativo al transferir el pensamiento de lo concreto a lo abstracto.

El juego constructivo, como por ejemplo la construcción con bloques, guía a los niños a descubrir que los problemas tienen más de una solución. Mediante el juego los niños desarrollan sus habilidades para planear, experimentar y probar diferentes ideas. Las escuelas, en lugar de restringir el juego libre, deberían enriquecerlo con materiales que inviten a los niños a inventar y a experimentar con diferentes objetos.

2.3 ASPECTO SOCIAL

2.3.1 Relaciones interpersonales.

Durante el recreo los niños establecen relaciones de amistad entre ellos. Keneth Rubin (2002) afirma que somos seres sociales, necesitamos establecer relaciones humanas satisfactorias, por lo que descubrir como relacionarse con la gente, como iniciar amistades, como alejarse de ciertas relaciones que ya no son satisfactorias y mantener las que son valiosas, son los retos en el centro de nuestras vidas emocionales, y es durante la infancia que debemos empezar a hacerles frente. Es por esto que la socialización y el recreo pueden ser una de las principales razones por las que muchos niños se sienten motivados para ir a la escuela.

Rubin (2002) explica de qué manera el factor amistad influye en el desarrollo infantil, explicando que entre compañeros, especialmente con buenos amigos, los niños se sienten más libres para preguntar, discutir, negociar, estar de acuerdo o en desacuerdo con ideas, creencias o información – lo que aumenta sus habilidades de pensamiento y razonamiento. Entre compañeros los niños aprenden cuándo es apropiado hacerse el chistoso y cuándo esto resulta inmaduro o penoso, y cual puede ser una forma aceptable de saludar a alguien, etc. Claramente, entre más oportunidades tengan los niños de interactuar con otros niños, más pronto aprenderán

las lecciones sociales que tienen que aprender de ellos. La vida social de los niños tiene mucho que ver con su autoestima y futuro éxito en la vida. Sin embargo los niños también necesitan oportunidades para jugar solos, si así lo desean, sin la interacción de compañeros.

La investigación ha demostrado la existencia de relaciones poderosas entre el desempeño social de un niño y su desempeño en otras áreas de la vida. Por ejemplo, los niños se ayudan unos a otros a entender conceptos; de unos y otros aprenden lecciones sobre lo que está bien y lo que está mal; sobre lealtad y lo que sucede cuando lastimas los sentimientos de otros o traicionas la confianza de un amigo. Mientras mejor sea la capacidad de los niños de establecer amistades duraderas y ser aceptados y valorados entre sus compañeros, estarán mejor preparados para tener éxito en la escuela, y a largo plazo, tener éxito en la vida.

Pellegrini (1995) realizó un estudio en el que la conducta social de los niños en el patio de juegos se utilizó para predecir sus logros académicos un año después. Se observaron los recreos durante 2 años (kinder y primer grado con los mismos niños). La interacción con compañeros se relacionó positivamente con el logro académico (medido por una prueba de lectura y matemáticas) mientras que la interacción con adultos se relacionó negativamente con el logro académico.

De acuerdo con Tom Jambor (2002), el patio de juegos durante el recreo es uno de los pocos lugares donde los niños de hoy pueden activamente confrontar, interpretar y aprender de experiencias sociales significativas.

2.3.2 Habilidades sociales.

La tendencia hacia a la abolición del recreo contradice directamente las supuestas misiones de las escuelas que resaltan la importancia de la adquisición de habilidades sociales para el desarrollo de los estudiantes como uno de sus objetivos. Entonces, ¿Cuándo va a tomar lugar la práctica de habilidades sociales? ¿Durante

almuerzos en silencio?¹² ¿Durante sesiones organizadas de Educación Física? ¿Cuándo si no es durante el recreo? El desarrollo de habilidades sociales de los estudiantes no es algo que se pueda enseñar académicamente, además un currículum cuyo objetivo principal es la aprobación de pruebas estandarizadas, está muy lejos de poder cultivar o promover la interacción social al interior de las aulas.

Todas las escuelas cuentan con una cafetería en donde se sirven almuerzos calientes en turnos de 30 minutos. La mayoría de los supervisores del periodo de almuerzo aparentemente consideran nociva la interacción social entre los niños o no tienen ningún conocimiento sobre la importancia de ésta. No es raro que en las escuelas se les exija a los niños sentarse alternadamente por sexo para disminuir la interacción social durante el almuerzo. Los supervisores dan instrucciones de guardar silencio, sin embargo, en todas las escuelas se observó que los niños hablan a pesar de todo. Aunque parece ser inevitable que los niños platiquen mientras comen, en la mayoría de los casos no pueden elegir dónde y con quién sentarse; y el objetivo principal de la visita a la cafetería es el de ingerir alimentos, por lo que el personal se enfoca a que éste se cumpla. ¡En una de las escuelas participantes los niños deben traer un libro a la cafetería para ponerse a leer después de comer!

Podría argumentarse que la interacción social en los pasillos interrumpe el trabajo de otros estudiantes, pero incluso en situaciones donde la interacción social no representa una molestia para nadie en la escuela, por ejemplo cuando los niños están afuera de la cafetería apartados de los salones de clase, los supervisores insisten en exigir que los estudiantes no hablen entre ellos.

“Talvez se pueden enseñar técnicas de interacción y comunicación con otros, pero el verdadero desarrollo de habilidades sociales es un proceso continuo que tiene lugar durante las interacciones libres entre los niños.” (SKRUPSKELIS, 2000; 125). Nadie podría negar que las habilidades sociales son de vital importancia para

¹² Se sabe que muchas escuelas inhiben la interacción social durante el almuerzo debido a que el objetivo principal de este periodo es el de ingerir alimentos.

sobrevivir en el mundo laboral y en el mundo en general. Podría alegarse que muchas habilidades sociales son aprendidas en el salón de clases, lo cual es cierto, pero la interacción entre niños y adultos y aún entre los mismos niños cambia radicalmente del contexto del salón de clases al contexto del patio de juegos.

La interacción social en un grupo de iguales brinda beneficios únicos. La relación entre compañeros tiene un significado enorme en el desarrollo infantil ya que los compañeros juegan un papel instrumental en el proceso de crecimiento. Estar con otros niños e involucrarse en diferentes tipos de juegos con ellos (juego socio-dramático, con reglas etc.) parece promover la capacidad de un niño de pensar y actuar socialmente. “Tendemos a pensar que la competencia social no se aprende pero los niños aprenden competencia social así como aprenden matemáticas o ciencia, al explorar por ensayo y error, al resolver problemas con otros compañeros y al construir conocimiento paso por paso con la ayuda de amigos y adultos responsables” (RUBIN, 2002; 21-22).

Estas son solo algunas de las habilidades sociales que los niños necesitan practicar diariamente durante periodos libres de interacción y cuyos beneficios se transfieren al salón de clases:

Cooperación.

Resolución de conflicto.

Toma de turnos.

Expresión de ideas.

Aceptación de ideas de otros.

Toma de decisiones.

Disculparse.

Integrarse a un grupo.

Empatía.

Negociación.

Respeto por las reglas.

Autocontrol de agresión.

Reconciliación.

La conveniencia de compartir los juguetes y hacer cosas con otros.

Llamar la atención de los compañeros en forma positiva.

Manejo de hostigamiento por parte de los compañeros.

Bromear y saber tomar las bromas de otros.

Pedir ayuda.

Confrontar a los compañeros sin ofenderlos.

Consolar a un compañero que está triste.

2.3.3 Desarrollo del lenguaje.

Otro aspecto de vital importancia para la competencia social es el desarrollo del lenguaje. Es lógico suponer que para desarrollar el lenguaje no hay cosa mejor que utilizarlo. “Al jugar, los niños utilizan el lenguaje extensivamente, deben planear el escenario con sus compañeros, negociar los roles y las acciones, ponerse de acuerdo para usar ciertos objetos y recordarse unos a otros sobre las reglas del juego. Inventan y aprenden palabras y expresiones nuevas y experimentan con diferentes tonos de voz para actuar su papel, desarrollando así su vocabulario y mejorando su gramática y el uso del lenguaje” (LEONG, 2003; 2).

Los niños necesitan amplias oportunidades para usar el lenguaje oral, tanto durante las horas de instrucción como durante las horas de recreo, donde practican y desarrollan su habilidad para explicar, describir, articular y buscar información; necesitan un espacio seguro, no amenazante donde practicar estas habilidades. Durante el juego, los niños pueden explorar el uso del lenguaje oral sin el miedo a ser corregidos o limitados, juegan con el lenguaje al personificar diferentes papeles y tener que cambiar sus tonos de voz. Pasar largos periodos en situaciones pasivas, donde los adultos hablan al niño y no con el niño, y donde solamente se espera que den la respuesta correcta, no promueve el desarrollo del lenguaje. Cuando los niños interactúan con adultos generalmente es el adulto el que guía la conversación pero los niños deben aprender a iniciar y mantener una conversación, utilizando su propia competencia social.

2.3.4 El maestro como observador del recreo.

La relación social entre el maestro y los alumnos también cambia de un contexto a otro. Los maestros pueden relacionarse de una manera más informal con los niños durante el recreo y observarlos bajo otra perspectiva. Los maestros que observan a sus alumnos durante el juego libre, pueden detectar quiénes son los líderes, quiénes son rechazados por sus compañeros, quiénes carecen de habilidades sociales para integrarse a un grupo, quiénes pasan la mayor parte del tiempo en compañía de supervisores etc. Todos estos aspectos pueden ser de utilidad para ayudar a esos niños a superar sus limitaciones y para abordar temas de convivencia social durante los periodos de instrucción. Esto es importante ya que “el rechazo por parte de los compañeros parece estar relacionado con problemas posteriores de delincuencia juvenil (Pellegrini y Glickman, 1989)” (JAMBOR, 2000).

“El recreo, el tiempo en que los estudiantes socializan y eligen sus juegos libremente, es esencial para una educación total. Es un tiempo para que los niños aprendan a negociar y a resolver problemas. Como educadora, puedo observar cómo interactúan y resuelven conflictos. Me da la oportunidad de continuar educando, los niños me hablan con libertad, los puedo conocer mejor. ¡El recreo importa!” (Maestra de primer grado)

2.4 ASPECTO EMOCIONAL

De todos los aspectos del desarrollo infantil que estamos analizando, la dimensión emocional es a la que generalmente se le da menor importancia, a pesar de que el recreo adecuadamente supervisado puede ser una parte fundamental para el desarrollo de esta área. Las emociones han sido catalogadas frecuentemente como irrelevantes para el desarrollo o como influencias perturbadoras (HYSON, 1994). De hecho algunos todavía piensan que el aprendizaje y las emociones no tienen relación alguna. Sin embargo, nuestro lado lógico nos dice: ponte una meta, pero solo nuestras

emociones nos llevan a apasionarnos lo suficientemente para llevar a cabo esa meta. “No hay separación entre mente y emociones. Emociones, pensamientos y aprendizaje están interrelacionados” (JENSEN, 1998; 71).

Muchos niños de hoy viven en ambientes familiares que amenazan su desarrollo emocional. La disfunción familiar, la violencia, y el desempleo son sólo algunas cuestiones que ponen ansiedad en la vida diaria de muchos niños.

2.4.1 Valor terapéutico del juego.

Tanto expertos en educación temprana como terapeutas, han considerado el juego como la forma principal mediante la cual los niños expresan y superan sentimientos negativos. A veces los niños repiten un tema en sus juegos una y otra vez hasta que lo resuelven. La teoría del psicoanálisis también concibe el juego como una forma que los niños utilizan para superar su sentimiento de vulnerabilidad ante el mundo adulto. Al jugar con figuras miniatura, los niños cobran control sobre su mundo, en contraste con el mundo adulto, en el cual tienen muy poca o ninguna influencia.

Erickson también describe el profundo sentimiento de satisfacción que surge cuando los niños tienen la oportunidad de experimentar el juego al máximo. El juego dramático parece ayudar a los niños a integrar todos sus recursos emocionales, incluyendo expresiones faciales, gestos, expresiones verbales y para usar esto para comunicar sus sentimientos más profundos y para apoyar otros aspectos de su desarrollo (HYSON, 1994).

2.4.2 La importancia de la amistad.

Rubin (2002) afirma que en la infancia la acción está en la amistad, tener amigos y relaciones aceptables con los compañeros beneficia a los niños inmensamente. No tener amigos o no poderse relacionar con los compañeros

satisfactoriamente, implica problemas. Tanto desde el punto de vista social como emocional, todos necesitamos establecer relaciones humanas satisfactorias, es decir, todos necesitamos tener amigos. No dar tiempo para que los niños establezcan amistades es negar completamente la importancia del área emocional para el desarrollo infantil. Una de las causas de la deserción escolar es la falta de motivación para asistir a ella. ¿Cómo puede un muchacho tener deseos de ir a una institución que le limita al máximo la posibilidad de establecer relaciones interpersonales con otros seres humanos? El ser humano necesita establecer vínculos de amistad e intimidad, los cuales no pueden darse en el aula abordando temas académicos bajo esquemas tradicionales.

Es importante señalar la importancia de la supervisión adecuada durante el recreo ya que la ausencia de supervisores responsables y capaces puede provocar que la experiencia del recreo sea negativa para algunos niños. Aunque el recreo debería ser el periodo más divertido del día escolar, puede ser el peor si no es supervisado adecuadamente.

2.4.3 Autoestima.

La autoestima se encuentra en el centro de nuestras vidas emocionales y se refleja directamente en todas nuestras actividades. Los triunfos que los niños experimentan al aire libre conllevan a sentimientos de logro y autoestima. Al tener un sentimiento de control sobre el ambiente los niños mejoran su auto confianza y sienten el deseo de realizar otras actividades parecidas. “El recreo es tal vez el único espacio en donde realmente se incrementa el nivel de auto confianza a través de actividades iniciadas por los niños” (BATISTA, 2000; 95).

2.4.4 Relajación.

¿Y qué podemos decir de nuestra necesidad de relajarnos y liberar la ansiedad y el estrés? Recordemos que en las escuelas participantes la jornada escolar tiene una duración de 7 horas, lo cual indica la necesidad de incluir por lo menos un periodo de

descanso. Durante el recreo los niños descargan su ansiedad y emociones acumuladas y tienen la oportunidad de expresarse a si mismos. Para la mayoría de las condiciones de aprendizaje, el bajo nivel de estrés es lo mejor. El alto nivel de estrés o la amenaza no debería tener lugar en las escuelas ya que la amenaza activa mecanismos de defensa que son fabulosos para la supervivencia pero fatales para el aprendizaje. El estrés crónico provoca la secreción de químicos que matan neuronas en el área del cerebro destinada a la memoria a largo plazo (JENSEN, 1998).

“Yo me sorprendí mucho cuando descubrí que no había tiempo para recreo en nuestra escuela. Los niños realmente necesitan ese tiempo para relajarse y reprogramar sus mentes.” (Maestra de cuarto grado)

“Se pone demasiado énfasis en las pruebas que solamente estresan a los niños. Los niños deberían poder relajarse y correr con libertad en lugar de estar encerrados jugando ‘seven up’.” (Maestra de tercer grado)

Los datos de investigación que hemos citado, corroboran el hecho de que el recreo escolar tiene un alto valor educativo. Las actividades libres que se realizan durante el recreo, las cuales son en gran medida actividades lúdicas y de interacción social, benefician a los niños en todos los aspectos de su desarrollo. Los niños se desarrollan físicamente durante el recreo debido a la gran variedad de movimientos que implican las actividades lúdicas; cognitivamente dado que el juego es construcción de conocimiento, ejercicio de pensamiento divergente y descanso de actividades académicas; socialmente ya que es al interior de relaciones sociales libres entre iguales, que los niños aprenden valiosas lecciones de convivencia; y emocionalmente porque la libertad de elección les permite expresar y superar emociones negativas, hacer amistades, y mejorar su autoestima. Como expresa Rhonda Clements, al recreo debería dársele la misma importancia que a cualquier otra actividad escolar.

CAPÍTULO 3: ANÁLISIS DE DATOS Y RESULTADOS

3.1 EL PERÍODO DE RECREO

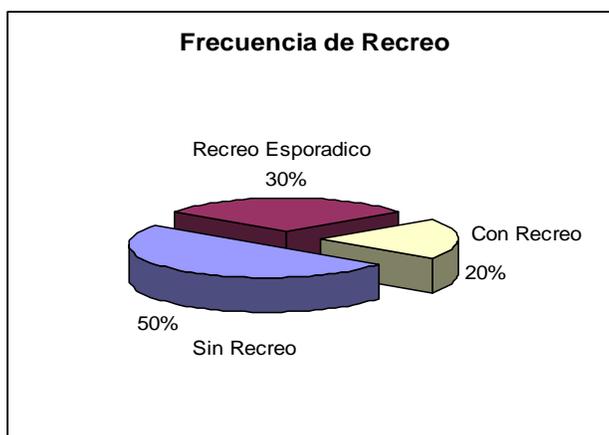
3.1.1 Frecuencia de la impartición de recreo.

El estudio se realizó en dos distritos escolares independientes, sin embargo, todas las tablas y graficas se refieren a ambos distritos sin distinción ya que la problemática es muy similar. Lo único que varía un poco son las causas de la eliminación del recreo pero todos los demás aspectos se analizan de manera conjunta. El primer distrito eliminó el recreo por completo desde hace por lo menos 25 años. En el segundo existe todo un espectro, desde las escuelas donde no existe el recreo, hasta las que los imparten diariamente, pasando por las que lo imparten únicamente en ciertos grados y días. En todos los casos el recreo tiene una duración aproximada de 15 minutos.

TABLA 1.
FRECUENCIA ACTUAL DEL RECREO
SEGÚN DIRECTORES

Recreo	No. de escuelas	Porcentaje
Sin recreo	5	50%
Recreo esporádico	3	30%
Recreo diario	2	20%

GRÁFICA 1

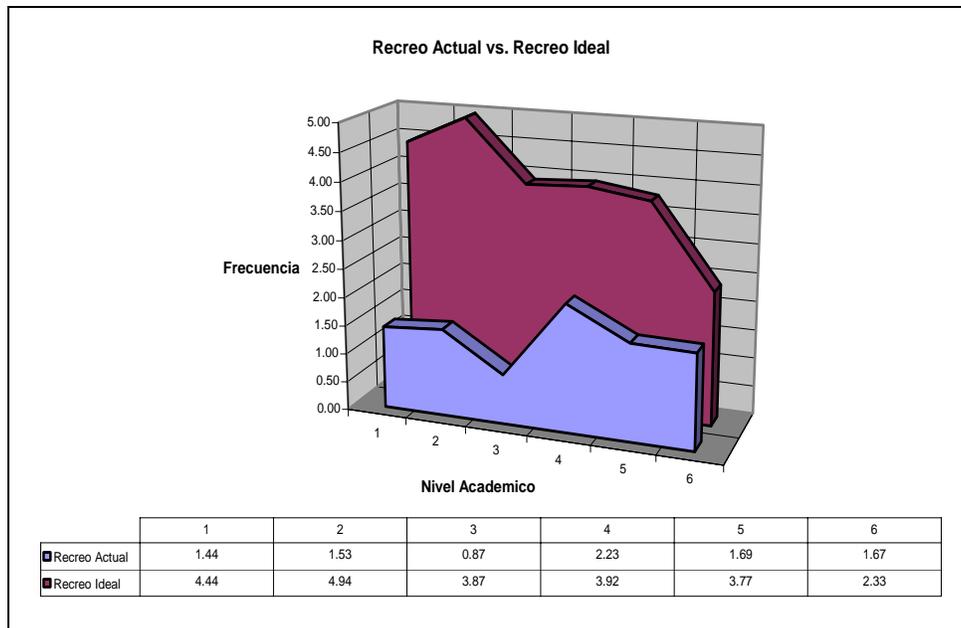


La tabla 2 muestra el promedio de la frecuencia de recreo por grado académico seguida por el promedio de la frecuencia ideal expresada por los maestros. Podemos ver como el recreo ideal tiende a disminuir conforme aumenta el grado académico, reforzándose así la idea (no necesariamente acertada) de que los niños mayores no necesitan tanto el recreo. Paradójicamente los grados que tienen más recreo son los grados superiores: tercero, cuarto y quinto.

TABLA 2.
FRECUENCIA ACTUAL E IDEAL DEL RECREO
POR GRADO ACADÉMICO

Grado	Numero actual de días a la semana	Numero ideal de días a la semana
Kinder	1.4	4.4
Primero	1.5	4.9
Segundo	0.8	3.8
Tercero	2.2	3.9
Cuarto	1.6	3.7
Quinto	1.6	2.3

GRÁFICA 2



3.1.2 Causas de la eliminación del recreo.

Tres factores coadyuvaron a la eliminación del recreo en el primer distrito: la implementación de instrucción formal de Educación Física, la implementación de periodos de planeación docente, y la implementación de un horario de actividades obligatorio a nivel distrito.

3.1.2.1 La implementación de instrucción formal de Educación Física y la implementación de periodos de planeación docente.

Hace algunas décadas no existía la instrucción formal de Educación Física. La contratación de maestros de Educación Física de tiempo completo para cada plantel se

dio aproximadamente en el año de 1980. La creencia general es que la instrucción de Educación Física hace innecesario el recreo.

Por otro lado, en el año de 1971 el Estado de Texas dictaminó que los maestros de grupo debían contar con un periodo de planeación diario e ininterrumpido de 45 minutos durante el horario escolar. La introducción de programas de Educación Física resultó muy conveniente para cumplir con este requisito. Al llevar a todo un nivel académico al gimnasio para recibir su clase de Educación Física diaria con duración de 45 minutos, se cumpliría el requisito estatal de brindar periodos de planeación docente.

3.1.2.2 Implementación de un horario obligatorio de actividades académicas.

No fue posible determinar en qué año el primer distrito implementó un horario obligatorio de actividades. Todas las escuelas del distrito deben apearse a este horario en el que se dictamina con exactitud cuántos minutos diarios han de dedicarse a cada asignatura (lectura, escritura, matemáticas, ciencias sociales, ciencias naturales). En este horario no se designa ningún periodo para recreo. La implementación de recreo sería una violación a este horario.

En el segundo distrito escolar también se dio el mismo fenómeno de provisión de planeación docente por medio de la instrucción de Educación Física, sin embargo, no existe un horario obligatorio a nivel distrito y por consiguiente el recreo sobrevive actualmente en algunas escuelas. Unas tienen un horario maestro¹³ de recreo para todos los grados, otras lo dejan a discreción de los maestros, y otras adoptan la política de no conceder recreo en ningún grado.

¹³ El horario maestro de recreo consiste en que la dirección de la escuela determina de manera obligatoria la hora del día en que cada grupo debe salir a recreo.

3.1.2.3 Causas de la eliminación del recreo según directores.

En opinión de los directores, la presión de las pruebas estandarizadas, la sustitución del recreo por instrucción de Educación Física y el riesgo que implican las actividades al aire libre han sido las principales causas de la eliminación del recreo.

TABLA 3
CAUSAS DE LA ELIMINACIÓN DEL RECREO
SEGÚN DIRECTORES

Causa	No. de directores a favor	Porcentaje
Pruebas estandarizadas	4	40%
Substitución del recreo por instrucción de Educación Física	4	40%
Riesgo que implican las actividades al aire libre	4	40%
Miedo a no tener tiempo para cubrir el programa	3	30%
Clima (lluvia, calor o frío excesivo)	1	10%

3.1.2.4 Causas del la eliminación del recreo según maestros.

La principal causa de la eliminación del recreo, en opinión de los maestros, ha sido la necesidad de mayor tiempo dedicado a la instrucción formal seguida por la sobrepoblación en las escuelas.

TABLA 4
CAUSAS DE LA ELIMINACIÓN DEL RECREO
SEGÚN MAESTROS

Causa	No. de maestros a favor	Porcentaje
Necesidad de mayor tiempo dedicado a la instrucción formal	52	65%
Sobrepoblación	31	38%
Sustitución del recreo por Educación Física	27	33%
Riesgo asociado con el juego al aire libre	26	32%
Dificultad de encontrar supervisión adecuada	19	23%

“Muchas veces las maestras pueden decidir si dar o no recreo y pueden suceder dos cosas: 1. Las maestras están muy cansadas para sacar a los niños, o 2. Debido al “estrés de las pruebas” las maestras sienten que necesitan más tiempo para prepararse para las mismas.” (Maestra de cuarto grado)

La pregunta que nos queda por resolver es ¿Por qué existen todavía tantas escuelas primarias en los Estados Unidos de América que todavía incluyen el recreo en su curriculum con resultados académicos satisfactorios? A pesar de que la tendencia hacia la eliminación de recreo va en aumento, aún existen muchos directivos y maestros que no están al tanto de esta situación y se sorprenden mucho cuando se enteran de que el recreo está siendo cuestionado en otros Estados, distritos o escuelas.

Del mismo modo, la seguridad no debería ser una excusa para la privación del juego. Toda actividad física implica un riesgo y deben tomarse las medidas pertinentes para reducir este riesgo al mínimo. Diversas agencias han publicado lineamientos de seguridad para patios de juegos. El seguimiento adecuado de este tipo de lineamientos de seguridad provee un espacio seguro para el juego infantil. Se recomienda que por lo menos dos adultos se encuentren supervisando el patio de juegos para que, en caso de algún accidente, uno pueda atender al niño accidentado mientras el otro continúa supervisando a los demás. Los supervisores deben distribuirse equitativamente en el patio y deben estar atentamente monitoreando las actividades de los niños. Asimismo, los supervisores deben recibir un entrenamiento respecto a las reglas del patio, cómo detectar posibles peligros y cómo y cuándo intervenir en las disputas de los niños. Tanto maestros como padres de familia y miembros de la comunidad en general deben esforzarse por dar mantenimiento adecuado a parques y patios de juego para reducir el riesgo de accidentes.

3.1.3 Valor educativo

A los directores se les hizo la pregunta abierta ¿Considera usted que el recreo tiene algún valor educativo? La mayoría de los comentarios se orientaron hacia el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas, mientras que el desarrollo de habilidades físicas y emocionales recibió menos atención.

Comentarios de los directores

- Cuando existía el recreo, éste les daba a los niños la oportunidad de trabajar con otros niños y desarrollar habilidades de liderazgo y trabajo en equipo, decidir con quién jugar, ayudarse unos a otros y hacer amigos. El recreo es bueno; en la clase de Educación Física es difícil desarrollar estas actividades debido a la estructura de la clase. Durante el recreo las maestras pueden conocer mejor a sus estudiantes. Si fuera posible yo implementaría recreo pero no sé si esto les gustaría a las maestras porque no están acostumbradas a sacar a los niños al patio. Tendría que ser un requisito estatal para que las maestras llevaran a los niños a recreo de manera continua.
- Hasta los adultos necesitan un periodo de descanso cada hora. Por el estrés los niños necesitan recreo, ellos se cansan tanto como los adultos, yo no podría cancelar el recreo. A algunas maestras no les gusta el recreo porque no les gusta estar al aire libre.
- Los niños necesitan el recreo, tanto adultos como niños necesitan periodos de descanso para obtener mejores resultados académicos. Yo creo que si no hay un horario maestro que haga práctica la salida a recreo, los maestros no lo van a hacer por su cuenta porque no es práctico. El horario maestro simplifica la salida al recreo.

Para los maestros también el desarrollo de habilidades sociales ocupó el primer lugar, seguido por el valor emocional y finalmente por el valor cognitivo relacionado con el mejoramiento de la atención y la conducta.

TABLA 5
VALOR DEL RECREO SEGÚN MAESTROS

	Numero de maestros a favor	Porcentaje
Valor Social	70	87%
Valor Emocional	69	86%
Mejora la atención	51	63%
Mejora la conducta	51	63%
No tiene valor	6	7%
Interrumpe el ritmo de trabajo	6	7%
Provoca agresión	6	7%
La eliminación del recreo es una necesidad real	7	8%

“Los niños son niños y necesitan la oportunidad de tomar un descanso, se aburren sin importar que tan bueno sea el tema o el material.”
(Maestra de segundo grado)

“Yo creo que cada niño tiene el derecho de participar en un ambiente de juego libre con el fin de que se llegue a socializar mejor en el ambiente de la clase [elección libre].” (Maestra de segundo grado)

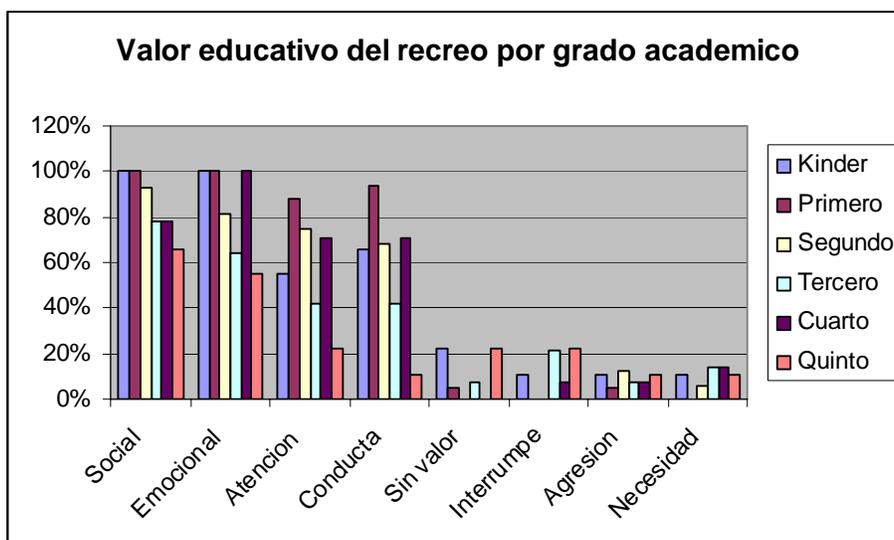
“El recreo es necesario especialmente en los grados inferiores”
(Maestra de primer grado)

En la tabla 6 podemos ver que el valor otorgado al recreo va disminuyendo conforme aumenta el grado académico. Únicamente el 7% de los maestros afirmó que el recreo carece de valor educativo.

TABLA 6
VALOR DEL RECREO POR GRADO ACADÉMICO

Grado	Valor Social	Valor Emocional	Mejora la atención	Mejora la Conducta	Sin valor	Interrumpe el ritmo de trabajo	Provoca agresión	La eliminación del recreo es una necesidad real
Kinder	9 maestros 100%	9 maestros 100%	5 maestros 55%	6 maestros 66%	2 maestros 22%	1 maestro 11%	1 maestro 11%	1 maestro 11%
Primero	18 maestros 100%	18 maestros 100%	16 maestros 88%	17 maestros 94%	1 maestro 5%	0 maestros	1 maestro 5%	0 maestros
Segundo	15 maestros 93%	13 maestros 81%	12 maestros 75%	11 maestros 68%	0 maestros	0 maestros	2 maestros 12%	1 maestro 6%
Tercero	11 maestros 78%	9 maestros 64%	6 maestros 42%	6 maestros 42%	1 maestro 7%	3 maestros - 21%	1 maestro 7%	2 maestros 14%
Cuarto	11 maestros 78%	14 maestros 100%	10 maestros 71%	10 maestros 71%	0 maestros	1 maestro 7%	1 maestro 7%	2 maestros 14%
Quinto	6 maestros 66%	5 maestros 55%	2 maestros 22%	1 maestro 11%	2 maestros 22%	2 maestros 22%	1 maestro 11%	1 maestro 11%

GRÁFICA N° 3



1. Tiene valor para el desarrollo de habilidades sociales.
2. Tiene valor para el desarrollo de habilidades emocionales.
3. Mejora la atención de los estudiantes en la clase.
4. Mejora la conducta de los estudiantes en la clase.
5. Carece de valor educativo.
6. Interrumpe el ritmo de trabajo.
7. Provoca conductas agresivas en el patio de juegos.
8. Es necesario eliminar el recreo para tener más tiempo dedicado a la instrucción formal.

“El recreo es visto como una pérdida de tiempo. Le roba tiempo a la instrucción formal.” (Maestra de cuarto grado)

“Para mí, el recreo es apropiado para los grados inferiores (kinder a segundo). En los grados superiores de la escuela primaria los estudiantes necesitan empezar a aprender a concentrarse durante periodos más largos. Sí tomamos descansos en el salón pero son periodos muy cortos de 5 minutos. Hay algunos alumnos que tienen necesidades especiales (descansos más frecuentes) y hay excepciones para ellos. Pero llevar a toda la clase a recreo por 15 minutos sería una perdida de tiempo. He sido maestra durante muchos años, ya lo era en los tiempos cuando todos los estudiantes tenían recreo. No ví ningún beneficio.” (Maestra de quinto grado.)

3.1.4 Actividad física

Los estudiantes están físicamente activos durante un promedio del 40% de la duración total del recreo, mientras que durante la clase de Educación Física están físicamente activos únicamente durante 22% de la duración total de la clase.

Tabla 7.

ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA DURANTE EL RECREO

Minutos de actividad física	Porcentaje con respecto del total de la duración del recreo
9 min.	60%
8 min.	53%
6 min.	40%
6 min.	40%
5 min.	33%
4 min.	26%
4 min.	26%
3 min.	20%
2 min.	13%

3.1.5 Instalaciones

Aunque la mayoría de las escuelas cuentan con patio de juegos con equipo, es alarmante que existan escuelas que carecen de patio de juegos.

TABLA 8.
INTALACIONES DE LAS ESCUELAS

Instalaciones	No. de escuelas que cuentan con ella	Porcentaje
Patio, gimnasio y juegos	7	70%
Patio y gimnasio	1	10%
Patio únicamente	1	10%
Gimnasio únicamente	1	10%
Sin juegos	3	30%
Sin patio	1	10%

3.1.6 Supervisión

De las escuelas que imparten recreo, el 80% utiliza a las maestras de grupo como supervisoras del recreo. El 20% utiliza únicamente asistentes para realizar esta tarea.

3.1.7 Actitud de padres de familia y maestros hacia la eliminación del recreo.

Después de dos años de conversar con padres de familia, me he dado cuenta de que la inmensa mayoría ignora el hecho de que sus hijos no tienen recreo, y los que lo saben, no le dan importancia o consideran que la clase de Educación Física es suficiente.

De todos los directores entrevistados, solamente uno reportó haber recibido una queja por parte de un padre de familia respecto a la eliminación del recreo. Algunos padres se quejan cuando los niños son llevados al patio por el excesivo calor de la región.

Muchos maestros, así como muchos niños, nunca han experimentado lo que es el recreo. Los siguientes comentarios ilustran lo anterior:

“En mi escuela no hay recreo por lo que no puedo hacer ninguna observación sobre el mismo.” (Maestra de tercer grado)

“El recreo en la escuela primaria esta prohibido por el Estado.” (Maestra de primer grado)

Algunos maestros utilizan el recreo como incentivo, por lo que algunos han expresado su inconformidad respecto a la eliminación del recreo ya que han perdido un elemento con el cual premiar o castigar a los alumnos.

Ya no se nos permite darles dulces y otras cosas que usábamos como incentivos así que hemos recurrido a utilizar el recreo como un incentivo.” (Maestra de tercer grado)

3.2 INSTRUCCIÓN DE EDUCACION FÍSICA

3.2.1 Sustitución del recreo por instrucción de Educación Física.

En la siguiente tabla puede observarse como un porcentaje significativo de directores y maestros están a favor de la sustitución del recreo por instrucción de Educación Física. Esto indica claramente la falta de conocimiento que existe en cuanto al valor del juego libre y la tendencia hacia la estructuración cada vez mayor de las actividades escolares en todos los ámbitos.

TABLA 9
OPINIÓN DE DIRECTORES Y MAESTROS
SOBRE LA SUSTITUCIÓN DEL RECREO
POR INSTRUCCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

	A favor	En contra	Combinación de ambos	Sin opinion
Directores	40%	30%	30%	0
Maestros	24%	62%	0	14 %

Dado que algunas personas consideran que la impartición de Educación Física hace innecesario el recreo, es importante analizar con detalle qué es lo que sucede durante estos periodos de instrucción.

3.2.2 Índice maestro/alumno

El primer problema que enfrentan los programas de educación física en ambos distritos es que sus grupos son muy numerosos. Todas las escuelas reúnen a todo un nivel académico para recibir esta clase. Estamos hablando de un promedio de 111 alumnos cuando la Asociación Nacional de Deportes y Educación Física indica que un programa de calidad debe tener grupos de 30 estudiantes como máximo. Si

consideramos que el promedio de estudiantes es de 111 y el promedio de maestros y ayudantes por escuela es de 4, tenemos que el índice maestro alumno es un maestro o ayudante por cada 28 alumnos en ambos distritos. Este índice no es alto en realidad, el problema es que la mayoría de los maestros no acostumbran dividir los grupos. Muchas escuelas cuentan las instalaciones y el personal suficiente para aliviar la sobrepoblación de los grupos de Educación Física, es decir, podría dividir los grupos y elevar el nivel de calidad del programa. Desgraciadamente, más de la mitad de los entrenadores no dividen los grupos a pesar de contar con instalaciones (gimnasio, patio, equipo y a veces hasta canchas de basketball al aire libre) y el personal suficiente. Cincuenta y cuatro por ciento de los maestros no dividieron el grupo, mientras que 45% sí lo hicieron. Desafortunadamente algunos planteles no cuentan con instalaciones suficientes, no tienen patio de juegos, o simplemente los entrenadores no acostumbran dividir los grupos.

Dos entrenadores expresaron estar cómodos con el tamaño de sus grupos precisamente porque acostumbran dividirlos utilizando las instalaciones y el personal existente. Los demás opinaron que el tamaño ideal del grupo es de 30 a 75 estudiantes.

Para aliviar la sobrepoblación en los grupos de Educación Física, se acostumbra que uno o dos grupos se dirijan al salón de Música o de Orientación. Es decir, si por ejemplo, existen 6 grupos de segundo grado, 4 de ellos se dirigen al gimnasio y dos a la clase de Música y Orientación. Sin embargo, los maestros de Música y Orientación tienen deberes administrativos que cumplir y por lo tanto, con mucha frecuencia, no se encuentran disponibles para dar su clase. Esto ocasiona que en lugar de haber 4 grupos de segundo grado (100 estudiantes) tomando la clase de Educación Física, haya 6 grupos (150 estudiantes).

Además, las clases de Educación Física se suspenden cuando hay eventos especiales como la toma de fotografías escolares, entrega de premios, conferencias, etc. Todo esto demuestra que la instrucción de Educación Física ocupa un lugar secundario dentro del currículo; agravando el problema el hecho de que los mismos

profesores de esta asignatura reflejan una falta de conciencia sobre la importancia de su materia al no maximizar la utilización de recursos.

Algunos entrenadores tienen la costumbre de llevar a los niños al patio de juegos una vez a la semana para que jueguen libremente, si su plantel cuenta con un patio de juegos. En este sentido, el patio de juegos es esencial para aliviar la sobrepoblación en los grupos de Educación Física.

3.2.3 Actividad física real

Las escuelas en cuestión no cumplen con los lineamientos estatales de actividad física (30 minutos diarios o 135 minutos por semana) ya que los estudiantes tienen instrucción de Educación Física por lo menos 4 días a la semana sumando un total de 180 minutos, pero únicamente participan en actividad física durante un promedio de 10 minutos diarios o 40 minutos a la semana. Esto se debe a que gran parte del tiempo de la clase de Educación Física se emplea en esperar un turno para participar en la actividad. En la siguiente tabla podemos observar el número de minutos dedicados a la actividad física real.

TABLA 10
ACTIVIDAD FÍSICA REAL DURANTE LA INSTRUCCIÓN DE EDUCACIÓN
FÍSICA

Duración de la clase	Numero de estudiantes	Actividad	Minutos dedicados a la actividad física	Porcentaje de la duración total de la clase dedicado a la actividad física	El grupo fue dividido en cuántos subgrupos
33 min.	50	Calentamiento y bases	26 min.	78%	No
35 min.	80	Hockey	18 min.	51%	Si: 4
31 min.	65	Calentamiento y bases	18 min.	58%	Si: 2
32 min.	73	Calentamiento y relevos	16 min.	50%	Si: 2
31 min.	47	Calentamiento y kick ball	15 min.	48%	Si: 2
32 min.	84	Hockey	15 min.	46%	Si: 4
39 min.	73	Calentamiento y relevos	13 min.	33%	No
33min.	84	Kick ball	12 min.	36%	Si: 4
30 min.	47	Calentamiento y kick ball	11 min.	36%	Si: 2
34 min.	54	Calentamiento y juego general	11 min.	32%	No
30 min.	44	Calentamiento y kick ball	10 min.	33%	No

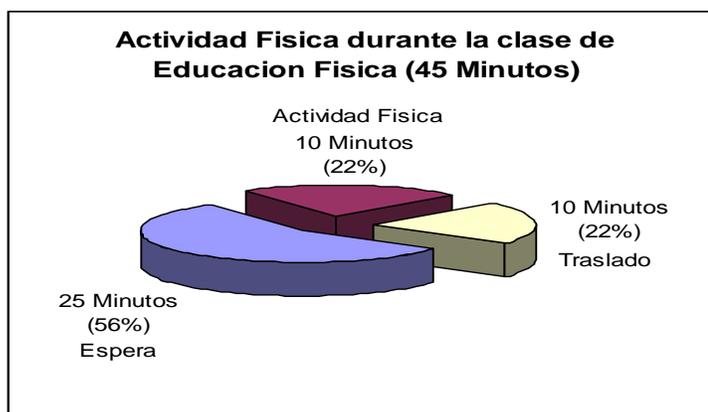
36 min.	101	Calentamiento y relevos	10 min.	27%	No
31 min.	73	Juego general	9 min.	29%	Si: 2
29 min.	43	Calentamiento y relevos	9 min.	31%	Si:2
32 min.	75	Calentamiento y juego general	9 min.	28%	No
35 min.	64	Calentamiento y base ball	6 min.	17%	Si: 2
29 min.	76	Calentamiento y relevos	6 min.	20%	No
41 min.	105	Jalar cuerda	5 min.	12%	No
34 min.	64	Calentamiento y relevos	3 min.	8%	No
34 min.	133	Relevos	3 min.	8%	No
38 min.	43	Calentamiento y relevos	2 min.	5%	No
40 min.	123	Relevos	1 min.	2%	No

Como podemos ver, las clases tienen una duración aproximada de 35 minutos (10 minutos se emplean en el traslado del salón al gimnasio y viceversa). Dada la sobrepoblación de los grupos y el hecho de que muy pocos entrenadores los dividen, esos 35 minutos de instrucción se reducen a un promedio de 10 minutos de actividad física real. Los otros 25 minutos los estudiantes están sentados esperando su turno para participar. Es decir, los estudiantes están físicamente activos durante el 22% de la duración total de la clase.

Esto desacredita la creencia tan generalizada de que los niños hacen más ejercicio durante la clase de Educación Física que durante el recreo. En una entrevista realizada en el 2007, la Directora de los Servicios de Salud del Distrito Escolar de Laredo, afirmó que en este distrito no existe el recreo precisamente porque el problema de la obesidad infantil los ha obligado a maximizar la actividad física diaria mediante la instrucción de Educación Física, dado que durante el recreo los niños no hacen tanto ejercicio.

De acuerdo a los resultados de este estudio, los estudiantes están físicamente activos durante el 22% de la duración de la clase de Educación Física y durante el 40% de la duración del recreo; esto implica una diferencia del 18%.

GRÁFICA 4



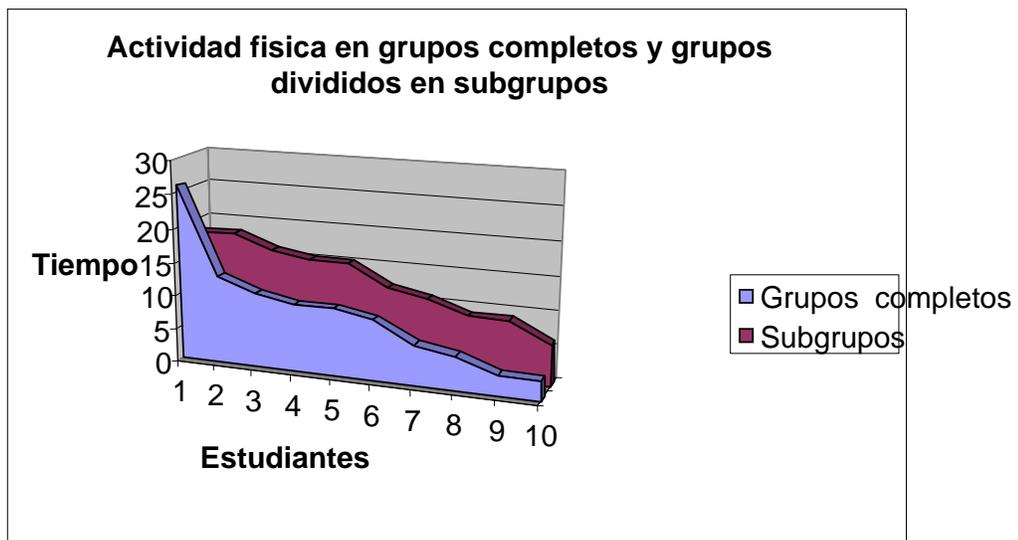
Como podemos ver en la tabla 11, existen diferentes factores que influyen en la actividad física real de los niños. Estos factores son: el tamaño del grupo, la naturaleza de las actividades realizadas, y la voluntad de los maestros de dividir el grupo en subgrupos para maximizar la participación de cada estudiante. Por ejemplo, si el grupo es de 120 alumnos y se cuenta con 4 maestros o ayudantes, es posible formar 4 subgrupos de 30 estudiantes cada uno con el fin de que los estudiantes realicen actividad física el mayor tiempo posible. Es obvio suponer que en grupos más poblados, la actividad física será menor, sin embargo, el tipo de actividad también es importante. Por lo general los maestros eligen actividades durante las cuales la mayoría de los niños debe permanecer sentada esperando su turno para participar.

En la tabla 11 podemos observar como en grupos no divididos, es decir, en los que no se forman subgrupos, la actividad física tiene un promedio de 10 minutos. Por otro lado, cuando se forman subgrupos, el promedio de actividad física es de 13 minutos. Esto significa que la actividad física aumenta en promedio 30% cuando se forman subgrupos.

TABLA 11
DIFERENCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA
EN GRUPOS DIVIDIDOS Y NO DIVIDIDOS

	Grupos completos	Grupos divididos en subgrupos
Minutos	26 min.	18 min.
de	13 min.	18 min.
actividad	11 min.	16 min.
física	10 min.	15 min.
	10 min.	15 min.
	9 min.	12 min.
	6 min.	11 min.
	5 min.	9 min.
	3 min.	9 min.
	3 min.	6 min.
Total:	99 min.	129 min.

GRÁFICA 5

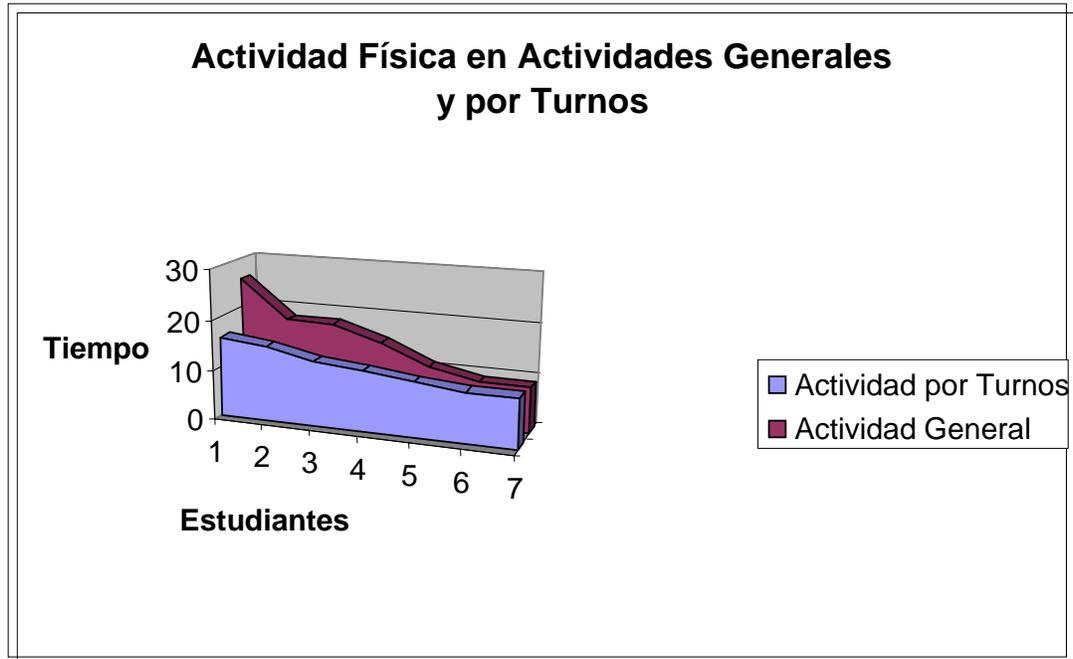


En la tabla 12 podemos ver que el promedio de minutos de actividad física con juegos que implican espera es de 12 minutos, contra 15 minutos con juegos generales en los que todos los niños participan al mismo tiempo. Esto implica un aumento en la actividad física del 25% cuando se implementan actividades generales.

TABLA 12
DIFERENCIA EN LOS MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE ACTIVIDADES
GENERALES Y ACTIVIDADES QUE IMPLICAN ESPERAR TURNO

Minutos	Juegos Generales	Minutos	Juegos que implican espera
26 min.	Bases	16 min.	Relevos
18 min.	Hockey	15 min.	Kickball
18 min.	Bases	13 min.	Relevos
15 min.	Hockey	12 min.	Kickball
11 min.	Guerra de	11 min.	Kickball
9 min.	Pac man	10 min.	Kickball
9 min.	Paracaídas	10 min.	Relevos

GRÁFICA 6



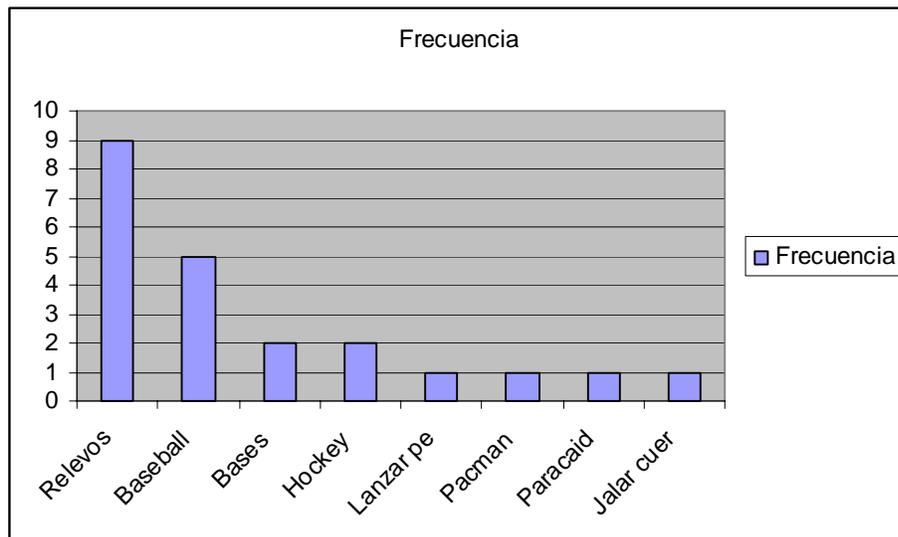
La actividad física se incrementaría en un promedio del 55% si se dividieran los grupos y se implementaran actividades generales.

En la tabla 13 podemos ver que las carreras de relevos son la actividad más frecuente, misma que es considerada inapropiada de acuerdo a los lineamientos de NASPE por el hecho de que la actividad física es limitada porque los estudiantes tienen que esperar su turno para participar.

TABLA 13
FRECUENCIA DE LAS ACTIVIDADES IMPLEMENTADAS DURANTE LA
INSTRUCCIÓN DE EDUCACION FÍSICA

Actividad	Frecuencia
Relevos	9
Baseball	5
Bases	2
Hockey	2
Lanzar pelota	1
Pac man	1
Paracaídas	1
Jalar cuerda	1

GRÁFICA 7



“Siento que los directivos quieren más tiempo dedicado a la instrucción académica pero tienen que entender que los niños de 5 años de edad aprenden a través del juego y con una escuela con alta población a veces la clase de Educación Física no ofrece suficiente tiempo para que cada estudiante reciba 45 minutos de instrucción. El recreo les daría a los estudiantes la actividad física requerida por el Estado.” (Maestra de kinder)

4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

La defensa del recreo puede sonar absurda para muchos, dado que es una parte del día escolar que todos damos por hecho y que no ha sido objeto de mucho análisis. Sin embargo, después de estudiar con detalle el contexto de esta problemática así como las consecuencias negativas que acompañan su proceso de desaparición, podemos afirmar que la defensa del recreo es completamente válida. Tanto el recreo diario como la instrucción de Educación Física de calidad deben formar parte del plan de estudios de la educación primaria.

El recreo en la escuela primaria del sistema educativo estadounidense tiende a desaparecer con el consecuente perjuicio hacia la comunidad infantil y futuras generaciones de jóvenes y adultos. Los maestros y directivos no pueden hacer a un lado las necesidades de los niños con el fin de lograr objetivos académicos. El descanso, el esparcimiento y la interacción con compañeros son necesidades básicas infantiles que deben protegerse en una sociedad en la que el estilo de vida tiende a reducir cada vez más los tiempos y espacios dedicados al juego infantil auténtico. Los resultados del presente estudio se resumen a continuación:

- 50% de las escuelas han eliminado el recreo por completo.
- Las causas de la eliminación del recreo en el primer distrito escolar son las siguientes: la implementación de instrucción formal de Educación Física, la implementación de periodos de planeación docente y la implementación de un horario de actividades obligatorio a nivel distrito.
- Las principales causas de la disminución y eliminación del recreo en el segundo distrito escolar son las siguientes: la presión de las pruebas

estandarizadas, la sustitución del recreo por instrucción de Educación Física, el riesgo que implican las actividades al aire libre y la sobrepoblación en las escuelas.

- La eliminación del recreo está basada en el miedo y la falta de conocimiento ya que no existe evidencia alguna que compruebe que la eliminación del recreo es un medio efectivo para elevar el rendimiento académico.
- Directores y maestros valoran el recreo sobre todo porque permite la práctica de habilidades sociales.
- El valor otorgado al recreo va disminuyendo conforme aumenta el grado académico.
- 40% de los directores y 24% de los maestros están a favor de la sustitución del recreo por instrucción de Educación Física.
- El índice maestro alumno en las clases de Educación Física es 1/28, sin embargo, 54% de los maestros no dividen los grupos, los cuales tienen un promedio de 111 estudiantes.
- Los estudiantes están físicamente activos durante 22% del total de la duración de la clase. Esto significa que hacen ejercicio físico durante 10 minutos diarios, cuando la ley exige 30 minutos diarios.
- Los estudiantes están físicamente activos durante el 40% de la duración total del recreo, es decir, 18% más de lo que lo están durante la clase de Educación Física.
- La actividad física aumenta en promedio 30% cuando los grupos de Educación Física son divididos.
- La actividad física aumenta en promedio 25% cuando se implementan actividades generales en las clases de Educación Física.
- La actividad física podría aumentar un promedio de 55% si los grupos fueran divididos y se implementaran actividades generales.
- La actividad más frecuente durante la clase de Educación Física son las carreras de relevos, mismas que son consideradas como inapropiadas por la NASPE por el hecho de que los estudiantes tienen que esperar su turno para participar.

- El recreo brinda oportunidades de crecimiento y aprendizaje que no pueden darse en ningún otro espacio de la educación formal.
- La clase de Educación Física y el recreo cumplen funciones educativas totalmente distintas. Ambos deben formar parte del día escolar.
- El recreo puede contribuir a la prevención de la obesidad infantil, el crecimiento sano de los niños, el perfeccionamiento de habilidades físicas, y la apreciación de la naturaleza.
- La actividad física realizada durante el recreo ayuda a mejorar el aprendizaje en el aula. Los descansos espaciados benefician la concentración y la atención.
- La eliminación del recreo puede contribuir al aumento del diagnóstico del síndrome de deficiencia de atención.
- El juego practicado durante el recreo ayuda a los niños a distinguir entre pensamiento concreto y abstracto, a resolver problemas, y a ejercitar el pensamiento divergente.
- El recreo brinda a los niños la oportunidad de establecer relaciones de amistad, a practicar habilidades de convivencia social, y a desarrollar el lenguaje.
- Los maestros que observan a sus alumnos durante el recreo pueden detectar problemas de convivencia social que pueden ser abordados en el aula.
- Durante el juego del recreo los niños expresan y superan sentimientos negativos, reafirman su autoestima y liberan emociones acumuladas.

Los datos de investigación comprueban que no es necesario eliminar el recreo para obtener mejores resultados académicos, por el contrario, el recreo mejora el rendimiento estudiantil en las aulas. Muchas escuelas obtienen buenos resultados conservando a veces hasta dos periodos de recreo al día. Si un método de enseñanza no funciona, la solución no es aumentar el tiempo de instrucción sino cambiar la metodología de enseñanza. La tendencia a intensificar una estrategia que no funciona debe ser reemplazada por el análisis y reestructuración de dicha estrategia o por la sustitución de dicha estrategia por otra.

Lo ideal sería que la implementación del recreo estuviera basada en el conocimiento y actitud de directivos y maestros hacia las necesidades del niño y la salud infantil. Sin embargo esta sensibilización puede llevar décadas, por ello es vital buscar la obligatoriedad del recreo diario con el fin de garantizar que los niños cuenten con un espacio de descanso y ejercicio tan importante para su salud mental, física, y emocional así como para su desempeño académico. Esta búsqueda se está dando escribiendo cartas a superintendentes y congresistas explicando la importancia del recreo en la escuela primaria y pidiendo que sea obligatorio, ya sea a nivel distrito, a nivel estatal o a nivel nacional. Muchos padres de familia se están dedicando a esta tarea obteniendo algunos logros. Rebecca Lamphere, una madre del Estado de Virginia, logró que el recreo fuera reinstituído en la escuela primaria a nivel estatal (TYRE, 2003).

El juego infantil auténtico debe protegerse como se protegen legalmente áreas verdes, sitios arqueológicos y especies de plantas y animales en peligro de extinción; que dejados a su suerte en la sociedad actual, sucumbirían sin remedio.

Los valores que enseñamos a los niños en la escuela deben ser practicados. De nada sirve instruir a los niños sobre la importancia de la actividad física y de llevar una vida balanceada si en la práctica los obligamos a llevar una vida sedentaria en exceso. Desde pequeños los niños deben aprender a llevar vidas activas y a relacionarse con sus compañeros. Estos valores sólo pueden ser aprendidos de manera efectiva durante la infancia practicándolos diariamente.

Todos nosotros fuimos niños alguna vez, tratemos pues de recordar el significado que tuvo para nuestras vidas el recreo en la escuela primaria, y no robar a nuestros hijos las vivencias que solamente pueden existir durante la infancia.

Esperamos que este proyecto contribuya a la sensibilización de maestros, padres de familia, directivos, políticos y de la sociedad en general en cuanto al valor y relevancia del periodo de recreo en la escuela primaria del siglo XXI.

4.2 RECOMENDACIONES

1.- Las entidades federativas, o mejor aún, la federación, debe establecer requerimientos mínimos de recreo para las escuelas primarias basados en los resultados de trabajos de investigación sobre el tema.

2.- Conjuntamente con estos requerimientos deben establecerse los procedimientos por medio de los cuales debe impartirse el recreo: proporción adecuada de supervisores y estudiantes, capacidad del patio y medidas de seguridad. Los supervisores deben recibir capacitación sobre los posibles peligros y la adherencia a una estructura de reglas.

3.- Los distritos deben contemplar la provisión de patios de juego en todas las escuelas primarias y la promoción de programas que enriquezcan los patios de juego con el equipo y los materiales adecuados que promuevan el desarrollo de habilidades sociales, emocionales, físicas y cognitivas. El Programa “Patios Pacíficos de Juego” sugiere la demarcación de áreas específicas para determinados juegos con el fin de ofrecer mayores opciones a los niños y disminuir la posibilidad de conflictos. (ROBERTSON Y BOSSENMEYER, 2000)

4.- Es imperativo educar a la sociedad en cuanto al valor del juego infantil para que tanto padres, maestros e instituciones brinden los espacios necesarios para su desempeño. Conferencias, programas de radio y televisión etc., pueden demostrar cómo aprenden los niños a través del juego.

5.- Debe establecerse la clara diferencia entre instrucción de Educación Física y recreo para que ambos formen parte del día escolar.

6.- Los distritos deben nombrar un coordinador de programas de Educación Física y juego libre así como lo hacen con otras asignaturas como lecto-escritura, matemáticas, ciencias sociales, ciencias naturales, etc.

7.- Los distritos deben revalorar los programas de Educación Física y darles la importancia que merecen. Estos programas deben dejar de servir intereses secundarios de planeación docente y deben empezar a trabajar hacia la meta de guiar a los niños hacia un estilo de vida activo.

8.- Deben establecerse lineamientos concretos para que los grupos de Educación Física sean divididos en subgrupos, proporcionando el personal suficiente y las instalaciones adecuadas. La estructura de la clase debe ser lo más flexible posible para maximizar la participación activa de todos los miembros del grupo.

9.- Los padres de familia deben hacer un esfuerzo por limitar el tiempo que sus hijos dedican a actividades sedentarias y deben promover el juego auténtico y la interacción de sus hijos con amigos.

10.- Los maestros deben reconsiderar su actitud hacia el recreo. En primer lugar, deben reconocer su valor educativo, y en segundo, utilizar este periodo para observar la conducta de los niños para poder así abordar durante la clase los problemas de convivencia social que surgen en el patio de juegos y hablar de sus causas y posibles soluciones.

11.- Las comunidades deben poner mayor interés en la construcción de parques, ciclo pistas y reservas naturales.

BIBLIOGRAFÍA

Anderson-Butcher, Dawn. ET. Al 2003, 'Social skills intervention during elementary school recess: a visual analysis' *Children and Schools*, Vol. 25, Iss. 3; pg. 135.

Armstrong, Thomas 1995, *The myth of the ADD child: 50 ways to improve your child's behavior and attention span without drugs, labels, or coercion* / Thomas Armstrong. New York: Dutton, 305 pgs.

American Association for the Child's Right to Play 'The case for elementary school recess'.

American Association for the Child's Right to Play 'People C.A.R.E.'

Bancroft, Colette 2003, 'The United States of obesity' *St. Petersburg Times*. St. Petersburg, FLA, Feb 11, pg. 1.

Batista, Robert R. 2000, 'Recess: A foundation to more complex movement', in Rhonda Clements (ed.) *Elementary school recess: selected readings, games, and activities for teachers and parents*, American Press.

Blackwell, Jacqueline 2004, 'Recess: Forgotten, neglected, crossed off, or hidden' *Childhood Education*, Vol. 80, Iss. 5; pg. 268A. 2 pgs.

Blatchford, Peter y Sumpner, Clare 1998, 'What do we know about break time? Results from a national survey of break time and lunchtime in primary and secondary schools' *British Educational Research Journal*, Oxford, Vol. 24, Iss. 1; pg 79, 16 pgs.

Bracey, Gerald 2000, 'High stakes testing', Education Policy Research Unit. School of Education. University of Milwaukee, viewed 17 September 2004, <http://www.asu.edu/edu/eps/EPRU/document/cerai-00-32.htm>.

Chaille, Christine 2001, 'The silencing of recess bells', *Childhood Education*, Vol. 77, Iss. 5; pg. 319, 2 pgs.

Chaille, Christine, Silvern, Steve B 1996, 'Understanding through play', *Childhood Education*, Vol. 72, Iss. 5; pg. 274, 4 pgs.

Checkley, Edwin (1890), Quoted in Rhonda Clements (ed.) *Elementary school recess: selected readings, games, and activities for teachers and parents*, American Press.

Clements, Rhonda 2001, 'Do children really need elementary school recess', *Parents Guide*, pg. 35.

Clements, Rhonda 2000, *Elementary school recess: Selected readings, games, and activities for teachers and parents.* / Edited by Rhonda L. Clements, American Press, 283 pgs.

Clements, Rhonda, Jarret, Olga, 2000, 'Elementary school recess: Then and now', *Streamlined Seminar*, National Association of Elementary School Principals. Vol. 18, Num. 4.

Coffin, Deborah, 2000, 'Child-designed games for recess', in Rhonda Clements (ed.) *Elementary school recess: selected readings, games, and activities for teachers and parents*, American Press.

Cromwell, Sharon 1998, 'Should schools take a break from recess?' *Education World*, viewed 23 August 2004, http://www.education-world.com/a_admin/admin088.shtml.

Culbreth, Judsen 2005, 'Tortitas de barro', *Selecciones*, agosto, p. 109-112.

Dale, D, C. B. Corbin, and K. S. Dale 2000, 'Restricting opportunities to be active during school time: Do children compensate by increasing physical activity levels alter school?' *Research Quarterly for Exercise and Sport* 71 (3): 240-48.

Davidson, Sunny 2000, 'Recess: A provider of outdoor interactions', in Rhonda Clements (ed.) *Elementary school recess: selected readings, games, and activities for teachers and parents*, American Press.

Dargan, Amanda, Zeitlin Steve 1999, 2000, 'City play', *Educational Leadership*. Alexandria: Vol. 57, Iss. 4; pg. 73, 3 pgs.

'Downsizing of recess time may threaten kids health'. *What Works in Teaching and Learning* 1999, Alexandria Vol. 31, Iss. 1; pg. 1-3.

'Educators ponder ending recess' 1988, *The Michigan Daily*, April 13.

Englebright, Jill 2000, 'Observing children during recess', in Rhonda Clements (ed.) *Elementary school recess: selected readings, games, and activities for teachers and parents*, American Press.

Flaxman, Sheila G. 2000, 'Play: An endangered species'. *Instructor* (1999). New York: Vol. 110, Iss. 2; pg. 39, 3 pgs.

Frost, Joe L 1997, 'Child development and playgrounds', *Parks and Recreation*. Arlington, Vol. 32, Iss. 4; pg. 54, 6 pgs.

Frost, Joe L 1998, 'Play deprivation and juvenile violence: Neuroscience, play, and child development' in Rhonda Clements (ed.) *The child's right to play a global approach*, Praeger Publishers.

Galley Michelle 2002, 'Texas requires elementary schools to offer 2-plus hours of physical ed.', *Education Week*. Washington: Vol. 21, Iss. 29; pg. 10, 1 pgs.

Gardner, Howard 2000, 'The testing obsession', *LA Times*, viewed on October 8, 2004, <<http://www-rohan.sdsu.edu/~rbutler/gardner.htm>>

Greenspan, Stanley I., Leona Deborah 2001, 'Learning to read: The role of emotions and play'. *Scholastic Early Childhood Today*. New York: Vol. 16, Iss 2; pg. 43, 2 pgs.

Hart, Craig H. 1993, *Children on playgrounds: Research perspectives and applications / edited by Craig H. Hart*, Albany: State University of New York Press.

Howe, James 1995, Quoted in Patricia Monighan. *Playing across curriculum and culture*, in Edgar Klugman (ed.) *Play, policy and practice*, Redleaf Press, St. Paul Minnesota.

Hyson, Marion C. 1994, *The Emotional development of young children. Building an emotion-centered curriculum/ Marion C. Hyson with a Foreword by Edward Zigler*. Teachers College Press. Teachers College, Columbia University New York and London. New York.

Isenberg, Joan, Renk Jalongo, Mary 1997, *Creative expression and play in early childhood. / Joan P. Isenberg, Mary Renck Jalongo*. Second edition. Upper Saddle River, NJ: Merrill, 462p.

Isenberg, Joan P. y Quisenberry, Nancy 2002, 'Play: Essential for all children'. *Childhood Education*. Onley: Vol. 79, Iss. 1; pg. 33, 7 pgs.

Jambor, Tom 2000, 'Recess: A Curriculum Necessity', in Rhonda Clements (ed.) *Elementary School Recess: Selected Readings, Games, and Activities for Teachers and Parents*, American Press.

Jambor, Tom 2002, 'Recess and social development'. *Early Childhood*. Excelligence Learning Corporation.

Jarret, Olga y Maxwell, Darlene M. Et al. 1998, 'Impact of recess son classroom behavior: Group effects and individual differences', *The Journal of Educational Research*. Bloomington: Vol. 92, Iss. 2; pg. 121, 6 pgs.

Jarret, Olga y Maxwell, Darlene 2000, 'What research says about the need of recess', In Rhonda (ed.) *Elementary school recess: selected readings, games, and activities for teachers and parents*, American Press.

Jarret, Olga y Maxwell, Darlene 2004, '*Physical education and recess: Are both necessary?*' viewed September 17, 2004, <http://www.southfayette.org/~bohn/recess.html>

Jensen, Eric 1998, *Teaching with the brain in mind*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

Johnson, Dirk 1998, 'Many schools putting an end to child's play', *New York Times*. April 7.

Jones Elizabeth and Reynolds, Gretchen 1995, 'Enabling children's play: The teachers' role', in Edgar Klugman (ed.) *Play, policy and practice*, Redleaf Press, St. Paul Minnesota.

Klein, Stephen P. Et. Al 2000, 'What do test scores in Texas tell us?', RAND, viewed October 8, 2004, <http://www.rand.org/publications/IP/IP202/>

Klugman, Edgar 1995, *Play, policy and practice./ Edited by Edgar Klugman*. Red Leaf Press, St. Paul Minnesota, 219 pgs.

Klugman, E. & Fasoli, L 1995, 'Taking the high road toward a definition of play', in Edgar Klugman (ed.), *Play policy and practice*, Redleaf Press, St. Paul Minnesota, 1995. 219 pgs.

Leong, Deborah J and Bodrova Elena 2003, 'An hour of play—What for?', *Scholastic Early Childhood Today*, New York, Vol. 17, Iss 5; pg. 5, 1pgs.

Levin, Diane E, 1995, 'Media, culture, and the undermining of play in the US', in Edgar Klugman (ed.) *Play, policy and practice*, Redleaf Press, St. Paul Minnesota, 219 pgs.

Lewis, Catherine C. 1995, *Educating hearts and minds: Reflections on Japanese preschool and elementary education.*_/Cambridge, New York: Cambridge University Press.

Lieberman, Nancy 1965, 'Playfulness and divergent thinking', *Journal of Genetic Psychology*, 107, 219-224.

Lisk, Walter J. 2000, 'Recess from a physical educator's perspective' in Rhonda Clements (ed.) *Elementary school recess: selected readings, games, and activities for teachers and parents*, American Press.

Martens, F. L. 1982, 'Daily physical education: a boon to Canadian elementary schools', *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 53(3): 55-58.

Miller, Annetta 2001, 'Get off that couch. kids have fewer pportunities to stay active during the school year, but parents can help', *Newsweek*. Nov. 26.

Monighan, Patricia, 1995, 'Playing across curriculum and culture', in Edgar Klugman (ed.) *Play, policy and practice*, Redleaf Press, St. Paul Minnesota.

Murline, Anna 2000, 'What's your favorite class?', *U S News World Report*. May 01.

National Academies Press, 2005, *Preventing childhood obesity: Health in the balance*, viewed October 27 2004, <http://books.nap.edu/books/0309091969/html/1.html>

National Association for Sport and Physical Education 2001, '*Recess in elementary schools a position paper of The Council on Physical Education for Children and The National Association for Sport and Physical Education*', viewed 1 September 2005, http://www.aahperd.org/NASPE/pdf_files/pos_papers/current_res.pdf.

National Association for the Education of Young Children 1998, '*The value of school recess and outdoor play*', viewed 2 February 2005, <http://www.naeyc.org/ece/1998/08.asp>

Panksepp, Jack 1998, 'Attention Deficit Hyperactivity Disorders, psycho stimulants, and intolerant of childhood playfulness: A tragedy in the making?' *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 7, Num. 3.

Pellegrini, Anthony D 1995, *School recess and playground behavior. Educational and developmental roles..* Albany: State University of New York Press.

Pellegrini A. D., and P. K. Smith 1993, 'School recess: Implications for education and development. *Review of Education Research* 63(1): 51-67.

Perry, Bruce 2001, 'The importance of pleasure in play', *Scholastic Early Childhood Today*. New York: Vol. 15, Iss. 7; pg. 24, 2 pgs.

Piaget, Jean, *Play, dreams and imitation in childhood*.

Rivkin, Mary 1995, *The great outdoors. Restoring children's' right to play outside.* / Mary Rivkin. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.

Robertson, Karen and Bossenmeyer, Melinda 2000, 'A look at the Peaceful Playground Program', in Rhonda Clements (ed.) *Elementary school recess: selected readings, games, and activities for teachers and parents*, American Press.

Rubin, Keneth H. 2002, *The friendship factor: Helping our children navigate their social world and why it matters for their success and happiness* / Keneth H. Rubin, with Andrea Thompson. New York: Viking, 322p.

Saracho, Olivia N. 'The role of play in the early childhood curriculum'. In: *Issues in Early Childhood Curriculum*.

Schiller, F. (1985, October). Quoted in B. Sutton-Smith, The child at play. *Psychology Today*, pp. 64-65.

Schultz, Catherine. 'On the elimination of recess'. *Education Week*, Number 39, pg. 38.

Seefeldt, Carol 1995, 'Playing with policy: A serious undertaking' in Edgar Klugman (ed.) *Play, policy and practice*, Redleaf Press, St. Paul Minnesota, 219 pgs.

Skrupskelis, Audrey 2000, 'A historical trend to eliminate recess', in Rhonda Clements (ed.) *Elementary school recess: selected readings, games, and activities for teachers and parents*, American Press.

Smilansky, Sara 1990, *Children's play and learning / Edgar Klugman, Sara Smilansky*. New York: Teachers College Press, 270 pgs.

Smith, Diane 1995, 'How play influences children's development at home and school', *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. Reston. Vol. 66, Iss. 8; pg. 19.

Spieker, Lee 2000, 'Exercise and recess', in Rhonda Clements (ed.) *Elementary school recess: selected readings, games, and activities for teachers and parents*, American Press.

Stark, Lisa y Wiener Pared 2004, 'Removing recess, all work and no play may be bad for children's health', ABC News, viewed 9 September 2004, http://abcnews.go.com/sections/WNT/Living/no_recess_rule_040921.html.

Sutton-Smith, B 1985, 'The child at play', *Psychology Today*, pp. 64-65.

Sutton-Smith 1995, Quoted in Carol Seefeldt, *Playing with policy, a serious undertaking*.

The National Commission on Excellence in Education, Washington D. C. 1983, 'A Nation at Risk', viewed 1 September 2004, <http://www.ed.gov/pubs/NatAtRisk/risk.html>.

Thompson, Donna; Hudson, Susan D. and Mack, Mick G. 2000, 'Why is supervision so important at recess? ', in Rhonda Clements (ed.) *Elementary school recess: selected readings, games, and activities for teachers and parents*, American Press.

Tsao, Ling-Ling 2002, 'How much do we know about the importance of play in child development?' *Childhood Education*. Vol. 78, Iss. 4; pg. 230, 4 pgs.

Tyre, Peg 2003, 'Reading, writing, recess' *Newsweek*. New York: Vol. 142, Iss. 18; pg. 66.

Vygotsky, L. S. 1976, 'Play and it's role in the mental development of the child'. In J. Bruner, A. Jolly and K. Silva (Eds) *Play: It's role in development and evolution*.

Waite-Stupiansky, Sandra y Findlay, Marcia 2001, 'The fourth R: Recess and its links to learning', *The Educational Forum*. West Lafayette: Vol. 66, Iss. 1; pg. 16, 10 pgs.