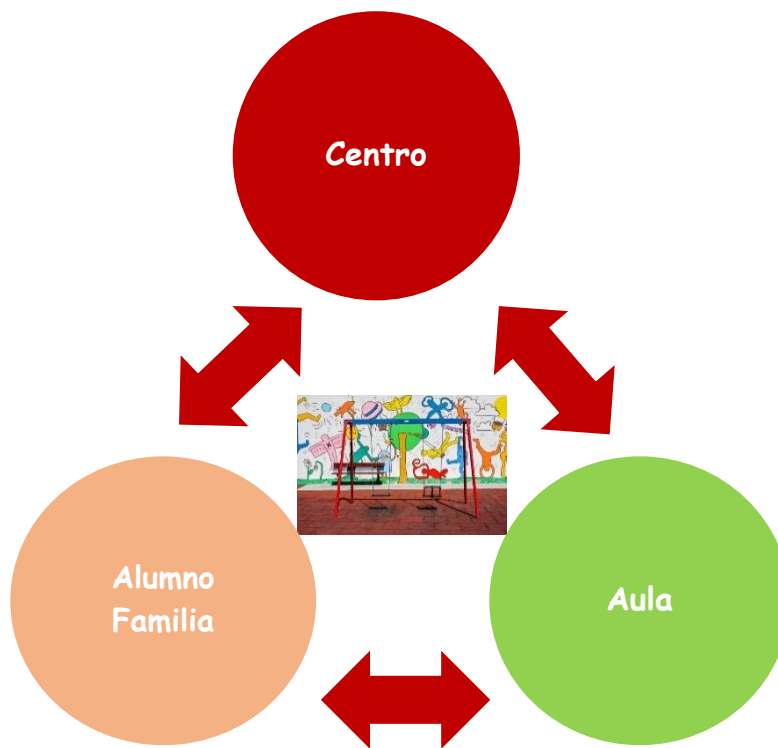


# INTERVENCIÓN INCLUSIVA

## TRASTORNO POR HIPERACTIVIDAD CON DÉFICIT DE LA ATENCIÓN DESARROLLO PARA ESO



## Anexo 16. Ideas para organizar el tiempo de recreo


## **Intervención Inclusiva: Trastorno por Hiperactividad con Déficit de Atención (CIE-11)\*. Desarrollo para Educación Secundaria Obligatoria. Anexo 16. Ideas para organizar el tiempo de recreo**

Elaborado por María I. García Chillón, Nuria López Valle, Carmen Velázquez González y Ana Villafranca Gil (componentes del EOEP Específico DEA, TEL y TDAH).

### **Versión 1 - Fecha de publicación: marzo 2024**

En este documento, con el fin de simplificar la exposición y facilitar la comprensión lectora, se utiliza el masculino genérico para referirnos a alumnos y alumnas, profesores y profesoras, etc., tal y como indica la Real Academia Española (RAE, 2020).

Asimismo, se usan las siglas TDAH para referirnos al alumnado ahora especificado como Trastorno por hiperactividad con déficit en la atención (THDA), según CIE-11, con el fin de facilitar su lectura.



Pictogramas de Arasaac  
Imágenes de los anexos  
correspondientes de:  
<https://pixabay.com/es/>

## ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE RECREO

El tiempo de recreo es una valiosa situación para fomentar aprendizajes sociales esenciales en el alumnado. A través del recreo los alumnos adquieren y ponen en práctica numerosas habilidades socio-emocionales: empatía, trabajo en equipo, autocontrol, resolución de problemas, negociación, cooperación, etc. Asimismo, a través del tiempo de recreo se puede contribuir a desarrollar en los alumnos un interés por actividades de ocio diversificadas y constructivas.



### El tiempo de recreo puede organizarse de diversas maneras:

- **Actividades libres:** el alumnado elige sus propios juegos o actividades y cómo y con quién llevarlos a cabo.
- **Actividades estructuradas,** en las que se anticipa el contenido del juego, se siguen unas normas concretas y se busca la participación de un determinado grupo de alumnos (por ejemplo, un grupo clase, alumnos que necesitan trabajar determinadas habilidades sociales...).



En la propuesta que realizamos planteamos combinar ambas formas de organización, actividades libres y estructuradas, teniendo en cuenta las **siguientes premisas:**

La organización de algunas actividades estructuradas en el tiempo de recreo:

- **Beneficia a todo el alumnado**, ya que, al ser diseñadas previamente por el profesorado, permiten potenciar la práctica de determinadas habilidades sociales. Por ejemplo, si queremos fomentar la cooperación, se pueden incluir más juegos cooperativos frente a aquellos que sean competitivos.
- Favorece la **participación y la interacción** de todos los alumnos, haciendo que participen en diferentes actividades y con distintos grupos de compañeros.
- Al ofrecer actividades variadas, permite conectar con los **distintos intereses del alumnado**, así como compensar las diferencias de género en la participación de las distintas actividades deportivas y en el uso de los espacios.
- Es especialmente positivo para los alumnos **con baja competencia socio-emocional**, ya que este alumnado necesita pautas concretas sobre las reglas de juego, el papel que se espera de ellos y oportunidades de participación en las mismas condiciones que sus iguales.



## Alumnos con TDAH y recreos



En relación al alumnado con TDAH, algunas de las características que pueden presentar en el tiempo de recreo son las siguientes:

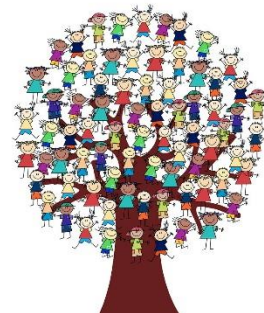
- **No entender las reglas de un juego:** en este caso, puede que adquieran un papel periférico o incumplan las normas sistemáticamente, lo que genera conflictos con los compañeros durante el tiempo de la actividad, pero también que ese alumno sea elegido con menor frecuencia para participar en el juego en próximas ocasiones.
- **Tener una baja tolerancia a la frustración,** que se manifiesta de manera desmesurada en las situaciones en las que les ha tocado perder.
- **No saber cómo iniciar la interacción** para formar parte de una actividad.
- **Tendencia a participar solo en juegos/actividades** que impliquen movimiento.
- **No compartir intereses de ocio** con sus iguales.



## ALGUNAS PROPUESTAS PARA ORGANIZAR EL TIEMPO DE RECREO

A modo de ejemplo, se realizan algunas propuestas para organizar los recreos de manera que sean más inclusivos para el alumnado con TDAH:

- ✓ **Combinar** actividades libres y estructuradas a lo largo de la semana, incluyendo dos o tres sesiones de **actividades estructuradas** semanales. Estas actividades pueden organizarse por trimestres.
- ✓ Llegar a **acuerdos a nivel de centro** sobre la organización de actividades en el recreo:
  - Cuántos días a la semana se van a realizar.
  - Qué profesionales van a ser los responsables .
  - Qué tipo de actividades se van a realizar, cómo se van introducir, cada cuánto tiempo cambian. Por ejemplo, podemos cambiarlas cada mes, o de manera trimestral, o establecer algunas zonas fijas en las que siempre puedan realizarse.
  - Qué grupos de alumnos van a participar en cada actividad. Podemos plantear que los alumnos elijan la actividad dentro de las que se ofrecen u organizar a cada grupo en una actividad concreta. Esta segunda opción puede resultar más sencilla de organizar y garantiza que todos los alumnos participen en todas las actividades.
  - Los espacios con los que se cuenta: patio, pistas, gimnasio, biblioteca, etc.
  - Los materiales que se necesitan: deportivos, juegos de mesa...



- ✓ Crear un **calendario de centro** en el que se recojan las actividades a realizar en el patio compartido con todo el profesorado.

FEBRERO 2024				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1  Taller de radio	2
5  Juegos de mesa	6	7  Baloncesto	8	9  Baile
12	13  Tenis de mesa	14	15  Taller de radio	16
19  Juegos de mesa	20	21  Baloncesto	22	23  Baile
26	27  Tenis de mesa	28	29  Taller de radio	

## IDEAS SOBRE ACTIVIDADES

Plantear algunas actividades o juegos variados, que pongan en marcha distintas habilidades:

- **Distintos deportes:** pueden haberse introducido en Educación Física, lo que facilita que todos los alumnos puedan seguir las reglas: baloncesto, voleibol, fútbol, hockey, etc. Una opción es que la participación en estos deportes en el tiempo de recreo pueda tener un peso en el cálculo de la nota final de Educación Física.
- **Sesiones de baile** en las que los alumnos tengan que aprender o inventar una coreografía, etc. Se puede contemplar la posibilidad de organizar una exhibición a final de curso.
- **Juegos de mesa:** los juegos de mesa son un gran recurso, ya que las normas de juego son muy claras y explícitas, y trabajan las esperas, los turnos, la tolerancia a la frustración, etc. Se pueden utilizar, dependiendo de la edad, juegos de mesa cooperativos o por equipos. Podemos encontrar una selección de juegos de mesa, que se adaptan al tiempo de recreo en la tabla que aparece en la página siguiente.

También es necesario hacer en este apartado una mención especial al Ajedrez, juego de mesa tradicional que permite desarrollar la capacidad de razonamiento, la planificación la atención, la memoria...





# EJEMPLOS DE JUEGOS DE MESA

JUEGO	CARACTERÍSTICAS	CÓMO SE JUEGA	ASPECTOS QUE TRABAJA
 <a href="#">Imagen extraída de Amazon</a> <b>Time's Up</b>	A partir de 12 años. De 4-12 jugadores 30 min Dinámica: cooperativo Editorial: <u>Asmodee</u>	Juego por equipos en el que cada jugador tiene que intentar que sus compañeros adivinen el máximo número de cartas. Se divide en tres rondas: en la primera se puede describir la tarjeta sin restricciones, en la segunda solo puede decirse una palabra y en la tercera sólo se pueden hacer gestos y ruidos.	Expresión oral (describir, definir) Memoria Expresión corporal Reforzar conocimientos Cooperación
 <a href="#">Imagen extraída de Amazon</a> <b>Los Hombres Lobo de Castronegro</b>	A partir de 10 años 8-18 jugadores 30 min Dinámica: roles ocultos Editorial: <u>Zygomatic</u>	En este juego se forman dos equipos: el de los hombres lobo, que contiene muy pocos jugadores y se identifican entre ellos, y el de aldeanos, que son la mayoría de los jugadores y que se desconocen entre sí. En cada ronda, los hombres lobo se ponen de acuerdo para matar un aldeano. Luego todos los jugadores debaten para ver quién creen que ha sido el culpable y lo ajustician.	Atención Expresión oral (argumentar) Expresión corporal Inhibición conductual (esperas, no delatarse) Cooperación
 <a href="#">Imagen extraída de Zocatus</a> <b>Exploding Kittens</b>	A partir de 8 años 2-5 jugadores 15 min Dinámica: competitivo, gestión de cartas Editorial: <u>Asmodee</u>	En este juego el objetivo es sobrevivir y ser el único jugador no eliminado. Para ello se van robando cartas y realizando acciones para protegerse de las explosiones y fastidiar al resto de jugadores.	Memoria Planificación Tolerancia a la frustración Anticipar las acciones de los demás
 <a href="#">Imagen extraída de Ludonova</a> <b>The mind</b>	A partir de 8 años 2-4 jugadores 15 min Dinámica: cooperativo, gestión de cartas	<u>The Mind</u> es un juego de cartas en el que los jugadores deben colocar las cartas que les han tocado de en orden ascendente. No hay orden de turno y los jugadores no pueden hablar o hacerse señas para indicar las cartas que tienen. Hay que estar muy pendiente de los demás (y leerles la mente) para echar las cartas en el momento correcto.	Atención Memoria Planificación Anticipar las acciones de los demás
 <a href="#">Imagen extraída de Ludonova</a> <b>Junk Art</b>	A partir de 8 años 2-6 jugadores 30 min Dinámica: competitivo Editorial: <u>Ludonova</u>	En <u>Junk Art</u> los jugadores se convierten en artistas que construyen obras con materiales reciclados en diferentes ciudades. Contiene 11 variantes de juego con reglas y objetivos diferentes, en las que hay que tratar de alcanzar la construcción más alta, el último en permanecer de pie, etc.	Atención Habilidad manual Planificación Tolerancia a la frustración
 <a href="#">Imagen extraída de Zocatus</a> <b>Magic Maze</b>	A partir de 10 años 15 min 1-8 jugadores Dinámica: cooperativo Editorial: <u>2 Tomatoes</u>	En <u>Magic Maze</u> no hay turnos, todos los jugadores juegan de manera simultánea y no pueden hablar entre ellos, tienen que comunicarse mediante gestos. Tienen que controlar entre todos a un elfo, un mago, un enano y un guerrero que están en un centro comercial y necesitan volver a hacer con todos sus artículos mágicos. A cada jugador le toca una o varias cartas con el movimiento que pueden hacer (derecha, izquierda, arriba), y tiene que coordinarse con los demás jugadores para poder ir moviendo a los personajes hacia su destino.	Atención Lenguaje no verbal Planificación Cooperación
 <a href="#">Imagen extraída de Dideco</a> <b>Código secreto</b>	A partir de 10 años 15 min 2-8 jugadores Dinámica: cooperativo Editorial: <u>Devir</u>	Se colocan 25 tarjetas con palabras en la mesa y se forman dos equipos de espías. Cada uno tendrá un líder; ambos líderes compartirán un código que les dirá qué palabras corresponden a su equipo; este código no pueden verlo los demás jugadores. En cada turno, uno de los líderes dice una palabra y un número, para que su equipo adivine una o varias palabras que están relacionadas con la que ha dicho; teniendo cuidado de no elegir las palabras que son del equipo contrario.	Atención, memoria. Vocabulario y relación de conceptos, flexibilidad cognitiva. Planificación Cooperación

- Actividades en la **biblioteca**: taller de narración, club de lectura, periódico del centro...
- **Taller de radio**: en este taller los alumnos pueden elaborar contenidos (vinculados con temas académicos o con noticias relativas al centro), preparar entrevistas, elaborar un pódcast... que periódicamente difundirán.
- **Taller de manualidades**: este taller se puede organizar, por ejemplo, con la finalidad de realizar un mercadillo solidario en el que se puedan vender los productos realizados.
- También, se pueden llevar a cabo **campeonatos**, tanto deportivos como de juegos de mesa que fomenten la participación a través de equipos mixtos de chicos y chicas, formados por alumnos pertenecientes a diferentes grupos.
- **Competiciones por equipos mixtos en juegos tradicionales**:
  - El balón prisionero, policías y ladrones, la soga, el pañuelo, pasar el huevo...



## PARA FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE TODOS

- Desde las diferentes materias, se puede valorar la posibilidad de que la participación de los alumnos en algunas de las actividades cuente para el cálculo de la nota final.
- Cada **tutor presentará el calendario** semanalmente a su grupo, recordando las normas de participación.
- Cuando se introduzca una nuevo juego o actividad, el **adulto**, encargado de la actividad, **tiene que tener un papel activo**:
  - 1) Explicando las normas
  - 2) Ayudando en el desarrollo del juego
  - 3) Ayudando a solucionar las dificultades
  - 4) Asegurando la participación de todos.



Una vez los alumnos se han familiarizado con la actividad, el profesor puede ir retirando las ayudas, dejando progresivamente que los alumnos regulen su propio juego.

- Se puede contar con **alumnos ayudantes/mediadores** en el recreo. En muchas ocasiones los compañeros son los mejores apoyos en el desarrollo de los juegos y en la comprensión de las dificultades que surgen.

Algunas de las **tareas** de las que se pueden encargar los alumnos ayudantes podrían ser:

- Dinamizar las actividades
- Encargarse de sacar y guardar el material
- Mediar en los conflictos
- Introducir en el grupo a aquellos alumnos que tengan mayor dificultad
- Recordar al grupo en qué actividad le toca participar, etc.

Para ello es necesario explicar a estos alumnos qué se espera de ellos, cuáles son sus funciones e incluso realizar alguna actividad de formación; por otro lado, el resto de compañeros también tienen que saber quiénes son y cómo les pueden ayudar.



- Para facilitar la participación de aquellos alumnos que tengan mayores dificultades para participar en las diferentes actividades, podemos contar con secuencias de actividad que les guíen. A modo de ejemplo, podemos ver la que aparece en la siguiente página para participar en una sesión de juegos de mesa.

## JUEGOS DE MESA

Elegimos un juego



Elegimos

juego

Escuchamos atentamente las instrucciones del profesor



Escuchamos

profesor

Si hay dudas, las resolvemos entre todos con ayuda de las instrucciones



Resolvemos

dudas

Repartimos las cartas y/o las fichas



Repartimos cartas

Seguimos las normas y respetamos los turnos de cada jugador.



Respetamos los turnos

normas

Si alguien se equivoca, hablamos con amabilidad.



Hablamos

amabilidad

Mantenemos la calma si perdemos



Calma

Recogemos el juego con cuidado, cada pieza en su sitio.



Recogemos