



---

## Proyecto ActICvate

### Propuesta didáctica para la promoción de la actividad física en educación primaria

---

Paula Fernández Pérez  
[al287048@uji.es](mailto:al287048@uji.es)

Noemi Silva Carro  
[al287069@uji.es](mailto:al287069@uji.es)

Mireia Adelantado-Renau  
[adelantm@uji.es](mailto:adelantm@uji.es)

## I. Resumen

---

**Antecedentes:** la promoción de hábitos y estilos de vida saludables desde edades tempranas es necesaria para un óptimo desarrollo físico y mental. Su mantenimiento es fundamental para un buen estado de salud a lo largo de la vida, lo que tiene una gran repercusión en la edad adulta. Por ello, es necesario diseñar y desarrollar proyectos educativos centrados en el fomento de estas prácticas saludables. La implementación de metodologías novedosas, como el *mobile learning*, favorecen la motivación del alumnado a la hora de llevar a cabo estas prácticas. **Objetivo:** el objetivo principal de este trabajo es la creación de un proyecto educativo para la promoción de la práctica regular de actividad física en niños y niñas de educación primaria. **Materiales y métodos:** «ActICvate» es un proyecto educativo destinado a sexto curso de primaria, diseñado para llevar a cabo en la asignatura de Educación Física. La metodología empleada es el *mobile learning* y se basa en el uso de dispositivos móviles, de forma que se proporciona un aprendizaje personalizado. Se presenta una propuesta didáctica interdisciplinar que integra a toda la comunidad educativa. **Resultados:** como resultado de este trabajo se presenta el proyecto educativo diseñado. La experiencia didáctica propuesta consta de un total de diez actividades repartidas en diez sesiones (una actividad por sesión) que combinan el uso de nuevas tecnologías con actividades que emplean metodologías tradicionales. **Conclusiones:** la ubicuidad de este método de aprendizaje favorece la implicación de las familias y el entorno educativo al completo, al mismo tiempo que promueve la práctica regular de actividad física en niñas y niños de educación primaria.

**Palabras clave:** educación, didáctica, actividad física, educación física, *mobile learning*, nuevas tecnologías, educación primaria, dispositivos móviles.

## II. Introducción

---

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por la musculatura que conlleva un gasto energético (Ortega, Ruiz, Castillo y Sjöström, 2008). La actividad física no solo abarca el ejercicio tal y como lo entendemos en la Educación Física, sino también otras actividades que requieren movimiento corporal. Por ejemplo: momentos de juego, tareas domésticas, desplazar materiales, etc. Todas estas actividades también reportan gasto de energía. Además, la práctica de actividad física se ha propuesto como

un modo de favorecer las relaciones sociales y se ha considerado un medio de interacción con otras personas, una experiencia y vivencia que, además de favorecer las relaciones interpersonales, ayuda a conocer nuestras limitaciones (González Jurado, 2004).

La promoción de la actividad física en edades tempranas se puede llevar a cabo en contextos próximos al niño, como en la escuela, la familia o en las actividades extraescolares. La práctica regular de actividad física reporta múltiples beneficios como: 1) una mejora de la condición física, 2) mayor desarrollo social y psicológico y mejor interacción social, integración y autoestima, 3) reducción del consumo de estupefacientes y 4) mejora el rendimiento académico (Donnelly y otros, 2016; Hillman, Erickson y Kramer, 2008; Marques y otros, 2017). Todos estos beneficios hacen que no solo sea imprescindible trabajar la actividad física individualmente, sino que también sea una necesidad grupal y social.

La Educación Física no se basa únicamente en el rendimiento, sino también en trabajar la creación de hábitos saludables para la práctica deportiva (Blázquez Sánchez, 1995). Por ello, el centro educativo y las sesiones de Educación Física se convierten en un lugar idóneo para promocionar estilos de vida saludables.

Para Jaenes Sánchez (1989), los padres ejercen una influencia fundamental y son un pilar básico en la formación de sus hijos a la hora de practicar deporte, ya que sus decisiones repercutirán en los hábitos y las actitudes de sus hijos en la adopción y mantenimiento de hábitos saludables. Para llevar un seguimiento de la práctica deportiva del alumnado es necesaria una colaboración mutua entre el profesor de Educación Física y las familias. De ello se desprende la importancia de las familias a la hora de promocionar la educación para la salud en los alumnos; por tanto, debe existir una conexión y colaboración lo más estrecha posible entre los padres y los profesores, de manera que se maximice el trabajo realizado en las aulas, destacando la importancia de los beneficios que conlleva la práctica de la actividad física para el desarrollo motor, social y cognitivo. Estas evidencias han de tenerse en cuenta en el diseño y la creación de proyectos educativos de forma que se integren familias, profesorado y comunidad educativa al completo.

Por otro lado, las nuevas tecnologías son una herramienta de uso diario en el ámbito educativo. La utilización de dispositivos electrónicos móviles recibe el nombre de *mobile learning* o *m-learning* (Brazuelo y Gallego, 2011). Se consideran dispositivos electrónicos móviles el MP3, la PDA, el *smartphone*, el *netbook*, o una tableta o PC, entre otros. Además, según Corbeil y Corbeil (2007), las metodologías como el *mobile learning* favorecen el aprendizaje colaborativo, así como la comunicación, centrándose en el alumnado y sus experiencias educativas. El *mobile learning* puede emplearse como una metodología educativa que puede ayudar en la

adquisición de habilidades físicas, el desarrollo cognitivo y psicomotor y la resolución de problemas mediante el uso de las nuevas tecnologías.

### III. Objetivos

El objetivo de este trabajo es la creación de un proyecto educativo para fomentar la práctica regular de actividad física y el hábito deportivo tanto dentro como fuera de la escuela, usando las nuevas tecnologías e implicando a toda la comunidad educativa.

### IV. Material y métodos

AcTICvate es un proyecto educativo basado en el Real Decreto 126/2014 del 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. El proyecto educativo que se presenta en este trabajo es aplicable a todos los cursos de Educación Primaria, pero es recomendable llevarlo a cabo en sexto curso, debido a que trabajan de manera más autónoma, tienen más acceso a las nuevas tecnologías y están más familiarizados con ellas. Se propone llevar a cabo el proyecto durante el primer cuatrimestre del curso, pero se podría desarrollar durante todo el curso académico ampliando las actividades planteadas en la página web:

<https://al287048.wixsite.com/proyecto>

La metodología utilizada se conoce como *mobile learning* y se basa en el uso de dispositivos móviles en el aula (Brazuelo y Gallego, 2011; Castaño y Cabero, 2013). Para la realización de este proyecto se necesitan tabletas o portátiles a disposición del alumnado y profesorado, para poder usar las aplicaciones que se proponen y así poder hacer un seguimiento de la actividad física que van realizando a diario; hacer excursiones a la montaña o a la playa el fin de semana, practicar un deporte ya sea federado o por ocio y realizar una actividad deportiva con familiares.

El proyecto educativo AcTICvate integra a toda la comunidad educativa. Para que los padres estén bien informados y se impliquen realizaremos una vez al mes seminarios informativos conjuntos sobre el progreso de la actividad, hábitos nutricionales y actividad física. Además, propondremos actividades extraescolares que podrán realizar los niños junto con sus familias siempre que sea posible. Los docentes han de permanecer en contacto con los organizadores de las actividades extraescolares para que trabajen en nuestro proyecto implicando a las familias e utilizando las aplicaciones propuestas. Además, de manera informativa y permitiendo que los familiares accedan a la página web para llevar un seguimiento del proyecto,



repartiremos un folleto informativo que dispondrá de la información básica sobre el proyecto y un código QR (*quick response*) para acceder a la página web.

## V. Resultados

---

En este apartado se muestran los resultados de la creación y el diseño del proyecto educativo ActICvate. Las actividades seleccionadas que conforman el proyecto educativo ActICvate se enmarcan dentro del Real Decreto 126/2014 del 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, que abarca los objetivos, contenidos y competencias siguientes:

Objetivos del proyecto educativo ActICvate:

1. Conseguir que los niños realicen actividad física fuera de la escuela.
2. Fomentar el uso de las nuevas tecnologías como herramienta para la mejora de la actividad física.
3. Relacionar y utilizar los conocimientos de asignaturas troncales en la práctica deportiva.
4. Crear una red social para conseguir un hábito rutinario a la hora de practicar deporte.
5. Valorar la interacción y la necesidad de los padres en la práctica deportiva como un hábito saludable.
6. Conocer la importancia de la actividad física para la salud.

Contenidos que se desarrollan en el proyecto educativo ActICvate:

Bloque 1: conocimiento corporal y autonomía.

BL 1.1. Aplicar las nociones espacio-temporales para localizarse a sí mismo y desplazarse, mediante diferentes velocidades, en relación con los objetos fijos y móviles distribuidos a lo largo de un circuito.

Bloque 2: habilidades motrices, coordinación y equilibrio. Actividades en el medio natural.

BL 2.2 Colaborar en la organización y realización de actividades físicas como: una ruta de senderismo o bicicleta en el medio natural, aplicando las técnicas adecuadas y realizando acciones concretas para su preservación.

Bloque 3: expresión motriz y comunicación.

BL 3.2. Buscar y seleccionar, con guías específicas de la tarea, información sobre temas de interés del área de fuentes



preseleccionadas por el adulto para realizar tareas utilizando los diferentes recursos de forma responsable.

Bloque 4: actividad física y salud.

BL 4.1 Utilizar con autonomía, hábitos saludables de higiene, posturales y de alimentación en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana y describir los efectos beneficiosos sobre la salud y el bienestar.

BL 4.2 Aumentar el nivel de sus capacidades físicas adaptando la intensidad y duración del esfuerzo a sus posibilidades, a partir de una valoración inicial, para preservar y mejorar su salud y condición física.

Competencias a trabajar a través del proyecto educativo AcTICvate:

- La competencia digital se desarrolla teniendo una actitud activa, crítica y realista hacia las nuevas tecnologías y fomentando el interés, la curiosidad por el aprendizaje y la mejora del uso de las tecnologías de la información y la comunicación. Esto se desarrollará mediante la página web y la aplicación móvil que proponemos en el proyecto.
- La competencia de sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor se trabajará mediante la capacidad de análisis y organización, saber comunicar y actuar de forma creativa. Además, se trabaja el desarrollo de actitudes personales como la autoevaluación, la responsabilidad, la autoestima y la capacidad de elegir. Para poder desarrollar con más énfasis esta competencia, la página web cuenta con un apartado de reflexiones donde el alumnado puede poner sus propuestas de mejora, aportaciones y vivencias.
- La competencia en comunicación lingüística se trabaja en todo momento en este proyecto mediante las diversas actividades propuestas en la web, ya que en ellas desarrollan diferentes situaciones comunicativas tanto escritas como orales (a la hora de exponer sus experiencias en el aula a sus iguales), se reconoce el diálogo como herramienta para la convivencia y se conoce la diversidad del lenguaje en función del contexto, de forma que el alumnado mejora el vocabulario y la expresión.
- La competencia social y cívica, ya que se pretende que el alumnado sepa comprender los conceptos de igualdad, no discriminación y las dimensiones interculturales, así como saber comunicarse en diferentes entornos, tener la capacidad de resolución de problemas y la toma de decisiones. Por tanto, se trabajarán habilidades para comprender la sociedad, de manera que formen parte de una ciudadanía activa e

integradora en la que se promueve el uso de todos los valores.

- La competencia de aprender a aprender, ya que se fomenta la necesidad y la curiosidad de aprender y tener la percepción de autoeficacia y confianza en sí mismos. En este proyecto educativo se busca que el alumnado sea y se sienta el protagonista de su propio aprendizaje y se motive a aprender. Esto lo podemos ver reflejado en nuestro proyecto cuando los niños trabajan con la web, ya que son ellos mismos los que hacen aportaciones y escriben sus reflexiones.
- La competencia matemática se trabajará de forma transversal mediante la aplicación móvil propuesta (el podómetro), ya que cuenta la distancia (kilómetros), los pasos y el tiempo que realizan actividad física, además de recoger datos y compararlos. De esta manera se trabajan contenidos relacionados con las matemáticas de una manera más vivencial y, por tanto, se logra un aprendizaje más significativo.



### 5.1. Propuesta didáctica ActICvate

Este proyecto se basa en la continuidad de la actividad física fuera del centro educativo mediante el seguimiento de las consignas propuestas en la página web. Para introducir este proyecto haremos unas sesiones informativas, sobre la aplicación y el trabajo a realizar. Dichas sesiones se proponen para que se lleven a cabo en el aula durante las dos primeras semanas. Las actividades extracurriculares se plasmarán y actualizarán en la página web para que el alumnado las vaya realizando hasta la fecha límite.

Al finalizar todas las actividades propuestas se llevará a cabo una exposición donde el alumnado explicará sus vivencias y experiencias en el proyecto y aportará también su opinión al respecto. Por último, en la página web, en el apartado de reflexiones, el alumnado y sus familias podrán plasmar sus propuestas de mejora, su opinión acerca del proyecto y las propuestas de actividades que se podrían llevar a cabo.

A continuación, se muestran las actividades que se proponen llevar a cabo en este proyecto educativo (cinco en el centro educativo y cinco fuera de este):

*Actividad 1. PODOMETRO:* al comenzar la sesión se repartirá a cada alumno una tableta en la que ya estará descargada la aplicación que vamos a utilizar «Podómetro». El maestro hará una explicación sobre los elementos que componen la aplicación, cómo funciona y cuál es su uso. En este caso se trata de una aplicación para calcular la distancia (en kilómetros), los pasos, las calorías y el tiempo empleado en hacer un recorrido determinado. Una vez explicado en qué consiste la aplicación móvil y cómo funciona, se llevará al alumnado

al patio para que pongan en práctica la aplicación. Así pues, podrán experimentar su uso de manera vivencial y calcular recorridos que sean de su interés como por ejemplo cuántos pasos hay de una portería a otra.

*Actividad 2. LOS EXPLORADORES:* para familiarizarse con la aplicación que van a utilizar durante todo el proyecto, el alumnado tendrá que realizar unas actividades donde tendrá que recoger datos sobre las diversas distancias recorridas. De manera individual realizará determinadas mediciones que indique el docente y apuntará en una tabla los resultados obtenidos. Una vez todo el alumnado haya completado la ficha que ha repartido el docente, se hará una puesta en común donde se comentarán y compararán los resultados obtenidos.

*Actividad 3. CUATRO ESTACIONES:* dividiremos la clase en cuatro grupos. Una vez estén los grupos formados explicaremos la actividad que van a realizar y se repartirá un folio y un bolígrafo a cada grupo. En esta actividad habrá cuatro estaciones por las cuales cada grupo deberá pasar. En la primera estación el alumno tendrá que recorrer una distancia delimitada por unos conos, de la manera más rápida posible. En la segunda estación, el alumnado tendrá que recorrer una distancia delimitada por conos, a pasos cortos. En la tercera estación, tendrá que recorrer una distancia, delimitada por conos, a pasos grandes. Por último, en la cuarta estación, a elección de ellos deberán calcular la distancia que sea de su interés, por ejemplo, la distancia que hay de una canasta a otra. Todos los miembros del grupo deberán realizar la prueba que se les pida en cada estación y comparar los resultados que han obtenido. Para ello en cada grupo habrá un encargado de recoger datos, apuntará los resultados obtenidos y así, al finalizar todas las pruebas, se hará una puesta en común y se compararán los datos.

*Actividad 4. BLOGGEROS:* esta será la última sesión que se realizará en la escuela. Se les llevará al aula de informática donde cada alumno dispondrá de un ordenador. De manera conjunta irán navegando por los diferentes apartados de la web. Una vez investigada toda la página, cada alumno se registrará para más adelante poder añadir sus aportaciones en los fóruns. Para que les quede más claro el funcionamiento de la página, se pondrá un ejemplo de cómo añadir un comentario, que después se borrará.

*Actividad 5. LO QUE NOS RODEA:* medir distancias en su entorno más cercano. Una vez calculadas las distancias escogidas y recogidos los datos obtenidos, el alumnado tendrá que subir a la web las mediciones y sus reflexiones acerca de la actividad. Se pueden añadir imágenes del proceso de ejecución o de los lugares escogidos.

*Actividad 6. LA PLAYA:* con un mayor dominio de la aplicación trabajada, se les propondrá hacer una actividad en la que se trabaje en mayor medida la actividad física. La tarea a realizar consiste en

hacer una actividad física o deportiva en la playa junto a sus padres, en la que tienen que poner en funcionamiento la aplicación cuando se realice la tarea. Acto seguido tendrán que contarnos su experiencia en la web, donde aportarán también los resultados obtenidos acerca de los pasos que han dado, las calorías que han quemado y el tiempo que han estado realizando la actividad. Podrán aportar imágenes de la ejecución de la actividad si así lo desean.

*Actividad 7. DÍA EN LA MONTAÑA:* este ejercicio consiste en hacer una actividad deportiva en la montaña junto a sus padres, en la que tienen que poner en funcionamiento la aplicación cuando se realice el ejercicio. Acto seguido tendrán que contarnos su experiencia en la web, donde aportarán también los resultados obtenidos acerca de los pasos que han dado, las calorías que han quemado y el tiempo que han empleado en realizar la actividad. Podrán compartir imágenes de la ejecución de la actividad si así lo desean.

*Actividad 8. PARTIDO DE BÁSQUET EN FAMILIA:* esta actividad se llevará a cabo en el colegio en horario no lectivo, a la cual podrán acudir las familias que así lo deseen. La actividad consiste en jugar un partido de básquet. Los equipos estarán formados por familiares y niños, ya que el objetivo es que todos practiquen deporte de manera conjunta de forma que se ayuda a mejorar el vínculo entre ellos. Una vez acabado el partido, cada alumno nos explicará su experiencia de haber realizado una actividad deportiva junto a su padre, madre, tutor u otro familiar.

*Actividad 9. HOY ELIJO YO:* en esta actividad podrán explicar en la web cualquier actividad que implique la práctica de actividad física que hayan realizado junto a sus padres. Con un dominio total de la aplicación trabajada, se les propondrá hacer una actividad en la que practiquen cualquier deporte o actividad física que a ellos les guste junto a sus padres; puede ser en el medio natural o en un espacio cerrado, es de libre elección para el alumnado. El único requisito exigido es que sea con sus familias y se trate de una actividad física o deporte, poniendo en funcionamiento la aplicación móvil cuando se realice la actividad escogida. Para finalizar tendrán que contarnos su experiencia en la web, donde también aportarán los resultados obtenidos acerca de los pasos que han dado, las calorías que han quemado y el tiempo que han estado realizando la actividad, y escribirán su reflexión. Podrán también aportar imágenes de la actividad realizada si así lo desean.

*Actividad 10. EXPOSICIÓN:* se propone elaborar la exposición cuando el alumnado haya completado todas las actividades propuestas en la página web. Se llevará a cabo en el centro educativo. Cada alumno saldrá a exponer sus vivencias y experiencias hablando de la actividad que más le ha gustado. Una vez hayan expuesto todos los alumnos, se abrirá un debate en el que cada

alumno aportará su opinión acerca del proyecto y su propuesta de mejora o la actividad que les hubiera gustado realizar.

## 5.2. Evaluación del proyecto ActiCvate

Para evaluar los resultados del proyecto nos centraremos en tres aspectos: cómo evaluar al alumnado, cómo evalúan los padres el trabajo realizado y cómo evaluamos nosotras el proyecto.

Para evaluar al alumnado utilizaremos la aplicación *Additio*, que nos permite hacer un seguimiento de la asistencia, del comportamiento y con la que proponemos evaluar mediante una rúbrica respecto a las actividades programadas (ver figura 1). En ella se desarrollarán unos ítems, establecidos en función de los contenidos que se trabajan en cada actividad y que conllevan la adquisición de los objetivos propuestos en el proyecto.

Para que los padres puedan evaluar el proyecto e incluso proponer aspectos de mejora, crearemos un cuestionario con el *Google forms* que se les enviará por correo (ver figura 2). Este cuestionario consta de seis preguntas, cinco de ellas son de elección múltiple y la restante es de desarrollo, para que nos puedan proponer las propuestas de mejora que consideren.

	bueno	1	regular	0.5	mal	0
<b>Participación</b> Participa en las tareas de forma cooperativa con sus compañeros	Participa siempre en todas las tareas y siempre coopera con sus compañeros.		A veces participa en las tareas propuestas e intenta cooperar.		Nunca participa en las tareas de clase y no coopera con sus compañeros.	
<b>APLICACIÓN MOVIL</b> Conoce el funcionamiento, posibilidades y apartados de la aplicación móvil: "Podometro"	Conoce todas las posibilidades de la aplicación móvil "Podometro"		Conoce los apartados de la aplicación pero no todas las posibilidades que tiene.		Apenas conoce la aplicación y sus funciones.	
<b>REFLEXIONES</b> Participa en las reflexiones grupales aportando ideas	Siempre participa en las reflexiones en grupo y aporta nuevas ideas creativas.		Participa en las reflexiones en grupo pero no aporta ideas propias.		Apenas participa en las reflexiones grupales y nunca propone ideas.	
<b>ACTIVIDADES DE LA ...</b> Realiza todas las actividades y las entrega dentro del plazo establecido	Realiza todas las actividades que se proponen en la web siempre cumpliendo el plazo de entrega.		Realiza las actividades de la web pero a veces no cumple el plazo establecido para entregarlas.		No realiza todas las actividades y no cumple los plazos de entrega.	
<b>EXPRESIÓN</b> Se expresa con claridad en las aportaciones de la web	Expresa con claridad y de forma creativa las actividades en la web.		Expresa con bastante claridad las actividades de la web.		Apenas escribe en las aportaciones de la web.	
<b>EJEMPLOS</b> Complementa sus aportaciones con	Expresa con claridad y de forma		Expresa con bastante claridad las		Apenas escribe en las aportaciones	

Nota: 8 / 10

**Figura 1.** Rúbrica de evaluación para el alumnado, mediante la utilización de la aplicación *Additio*.

Te he invitado a que rellenes un formulario:

**¡Proyecto acTICvate!**

NECESITAMOS VUESTRA AYUDA PARA PODER MEJORAR NUESTRO PROYECTO, ESTO VA DIRIGIDO A TODAS LAS FAMILIAS.

¿Crees que este proyecto a motivado a tu hijo/a hacer más ejercicio?

Sí, considero que esta más motivado a practicar más deporte.

No he notado la diferencia.

un poco.

¿Piensas que habeis realizado más actividades juntos gracias al proyecto?

Sí

No

¿Consideras que con las nuevas tecnologías se despiera un mayor interes?

Sí

No

Igual

¿Crees que las nuevas tecnologías son un buen recurso para aprender?

Sí, considero que son un buen recurso.

No, ya las utilizan mucho en casa.

Indiferente.

¿Tienes alguna propuesta de mejora?

¿Crees que son interesante las jornadas deportivas que realizamos padres e hijos?

Sí

No

**Figura 2.** Cuestionario de evaluación del proyecto para los padres mediante la aplicación *Google forms*.

Para poder evaluar la eficacia del proyecto, haremos un seguimiento de todas las sesiones en el aula y por último analizaremos las aportaciones en la web que han reflejado alumnado y familias en cada una de las actividades propuestas. Además, podremos ver de forma más específica las conclusiones del alumnado en el apartado de la página web creado para este ello.

## VI. Discusión y conclusiones

La realización de las actividades propuestas fomentaría la práctica regular de actividad física en niños y niñas de educación primaria. Sin embargo, llevar a cabo este proyecto educativo presenta determinados inconvenientes. La principal desventaja es la necesidad de tabletas o *smartphones* en los centros educativos. Si no hubiese para todos, una adaptación podría ser que en las primeras sesiones en las que se emplean dispositivos móviles, en lugar de utilizar móviles o tabletas, se realicen las actividades usando como recurso su propio cuerpo, es decir, contando ellos mismos las distancias recorridas mediante sus pasos. Aun así, tenemos que destacar que la experiencia no resultaría tan eficaz y motivadora. En el caso de que la situación socioeconómica sea desfavorable y no dispongan de ordenador en casa, el profesor comunicaría en clase las actividades propuestas en la web y se presentarían en un mural. Asimismo, otro aspecto que podría no resultar factible en este proyecto es la participación de las familias, ya que no todas están dispuestas a participar o tienen disponibilidad para ello.

Por otro lado, pensamos que nuestro proyecto favorece el vínculo afectivo interfamiliar, debido a que todas las actividades programadas están pensadas para que las realicen de forma

conjunta. Esto podría generar más implicación de las familias de forma que se involucren más en la comunidad educativa. Este proyecto educativo es una herramienta para inculcar tanto al alumnado como a sus familias la importancia de la actividad física como hábito saludable.

Otro aspecto favorable es el uso de las nuevas tecnologías, ya que actualmente son un recurso innovador que fomenta la motivación del alumnado e incrementa su interés por la materia de estudio. Es una forma de actualizar la asignatura de Educación Física de una manera divertida y familiar y, además, fomentar la práctica deportiva y promover hábitos saludables.

Futuros estudios que analicen el efecto de este proyecto educativo sobre la adquisición de hábitos saludables y, en concreto, sobre la práctica regular de actividad física son necesarios para verificar la utilidad de la experiencia didáctica propuesta. Además, sería interesante analizar la participación activa por parte de las familias y si la página web se emplea de forma activa a modo de red social.



## VII. Bibliografía

---

- Blázquez Sánchez, Domingo. 1995. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Brazuelo, Francisco y Domingo J. Gallego. 2011. *Mobile Learning. Los dispositivos móviles como recurso educativo*. Sevilla: Eduforma.
- Castaño, Carlos y Julio Cabero. 2013. *Enseñar y aprender en entornos M-learning*. Madrid: Síntesis.
- Corbeil, Joseph Rene, y Maria Elena Valdes-Corbeil. 2007. «Are You Ready for Mobile Learning?». *Educause Review* <https://er.educause.edu/articles/2007/4/are-you-ready-for-mobile-learning>
- Donnelly, Joseph E., Philip D. Tomporowski, Charles H. Hillman, Darla M. Castelli, Jennifer L. Etnier, Sarah M. Lee, Kate Lambourne, y Amanda N. Szabo Reed. 2016. «Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review». *Medicine and Science in Sports and Exercise* 48 (6): 1197-1222.
- González Jurado, José Antonio. 2004. «La actividad física orientada a la promoción de la salud». *Escuela abierta: revista de Investigación Educativa* 7: 73-96
- Hillman, Charles H., Kirk I. Erickson, Arthur F. Kramer. 2008. «Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and

cognition». *Nature Reviews. Neuroscience* 9 (1): 58-65. DOI: 10.1038/nrn2298

Jaenes Sánchez, José Carlos. 1989. *Psicología del deporte aplicada a la edad escolar. Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. Málaga: UNISPORT.

Marques, Adilson, Diana A Santos, Charles H. Hillman y Luís B Sardinha. 2017. «How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: a systematic review in children and adolescents aged 6-18 years». *British Journal of Sports Medicine* 52 (16): 1-11. DOI: 10.1136/bjsports-2016-097361.

Ortega, Francisco B., Jonatan R Ruiz, Manuel J. Castillo y Michael Sjöström. 2008. «Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health». *International Journal of Obesity* 32 (1): 1-11.

