



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Segovia

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

*LA GAMIFICACIÓN EN EDUCACIÓN
FÍSICA COMO INSTRUMENTO
MOTIVACIONAL PARA REALIZAR UNA
ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE*

CURSO 2019-2020



AUTORA: ESTHER MAGAÑA SALAMANCA

TUTOR ACADÉMICO: JUAN CARLOS MANRIQUE ARRIBAS

RESUMEN

La principal finalidad de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) es la creación, puesta en práctica y evaluación de una propuesta educativa que integre una novedosa metodología como la gamificación y la utilización de nuevas tecnologías dentro de la Educación Física.

A lo largo del trabajo se puede observar un estudio sobre la actividad física en la sociedad actual y los principales problemas relacionados con la salud que envuelven a los jóvenes, como pueden ser la obesidad y el sedentarismo. Con el fin de combatir y reducir estos problemas hemos creado una propuesta gamificada, con las mecánicas y dinámicas de un videojuego adaptado a los intereses y gustos del alumnado del C.E.I.P. San José (Segovia), para lograr motivarles e incentivarles a la realización de actividad física y a la adquisición de unos hábitos de vida saludables, siendo conscientes de sus múltiples beneficios y haciendo partícipes a sus familias.

PALABRAS CLAVE: Educación para la Salud, Gamificación, Hábitos Saludables, Sedentarismo, Nuevas Tecnologías, Actividad Física.

ABSTRACT

The main purpose of this Final Project is the creation, implementation and evaluation of an educational proposal that integrates a new methodology such as Gaming and the use of new technologies within Physical Education.

Throughout the project you can see a study on physical activity in today's society and the main health-related problems that surround young age people, such as obesity and sedentary lifestyle. In order to combat and reduce these problems we have created a gaming proposal, with the mechanics and dynamics of a video game adapted to the interests and tastes of the C.E.I.P. San José (Segovia) students, in order to motivate and encourage them to carry out physical activity and acquire healthy habits, being aware of their multiple benefits and involving their families.

KEY WORDS: Health Education, Gaming, Healthy Habits, Sedentarism, New Technologies, Physical Activity.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN	1
3. OBJETIVOS	2
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	3
4.1.¿QUÉ ENTENDEMOS POR ACTIVIDAD FÍSICA?	3
4.2. LA ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD	4
4.3. LOS PARADIGMAS, LAS PERSPECTIVAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS MODELOS PEDAGÓGICOS.	5
4.4. LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD EN LA SOCIEDAD ACTUAL	9
4.5. LA APARICIÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS ¿CAUSA O PERJUICIO EN LA INSTAURACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES?	11
4.6.LA GAMIFICACIÓN COMO RECURSO TECNOLÓGICO PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA	13
5. PROPUESTA DIDÁCTICA: “EL MALVADO SEDENTARIS”	15
5.1. JUSTIFICACIÓN	15
5.2. CONTEXTO ESCOLAR	16
5.3. OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO, COMPETENCIAS Y ELEMENTOS TRANSVERSALES	17
5.4. CONTENIDOS	21
5.5. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS	23
5.6. DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN	24
5.7. ADAPTACIÓN A LA DIVERSIDAD	34
5.8. EVALUACIÓN	34
6. RESULTADOS	36
7. CONCLUSIONES	39
8. LÍNEAS DE FUTURO Y PROSPECTIVA	40
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
10. ANEXOS	46

1. INTRODUCCIÓN

El principal contenido de este Trabajo Fin de Grado (TFG) es la utilización de una metodología innovadora como la gamificación y la utilización de las nuevas tecnologías para fomentar hábitos saludables en los alumnos, con el fin de concienciarles sobre los importantes beneficios que estos aportan en su salud y en sus vidas.

Dentro de la elaboración de este trabajo ha sido fundamental el diseño y establecimiento de unos objetivos generales de la propuesta, para ser conscientes de las metas que pretendíamos conseguir con su puesta en práctica.

El trabajo está compuesto por 3 partes, la primera de ellas es la fundamentación teórica, en la cual hacemos un profundo análisis contrastado con la lectura de múltiples estudios y artículos publicados por autores expertos en la temática. En esta fundamentación teórica hemos hablado sobre: qué entendemos por actividad física, la actividad física relacionada con la salud, los problemas relacionados con la salud en la sociedad actual, la aparición de las nuevas tecnologías y la gamificación como recurso tecnológico para la promoción de la actividad física desde la Educación Física.

Toda la información recopilada en la primera parte del trabajo ha sido fundamental para la elaboración de la segunda parte, en la cual se incorpora la propuesta didáctica llevada a cabo con los alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º del C.E.I.P. San José (Segovia). Para la elaboración de esta intervención hemos necesitado establecer el contexto donde se iba a ejecutar, los principales objetivos, los contenidos, la metodología, el desarrollo de dicha intervención, la adaptación a la diversidad y la evaluación de la propuesta.

La tercera y última parte del trabajo está compuesta por los resultados, las conclusiones y las líneas de futuro. Es una parte bastante importante dentro de la elaboración de este trabajo ya que gracias a los resultados extraídos y analizados podemos reflexionar sobre las actuaciones realizadas, además de poder ser conscientes del grado de cumplimiento de los objetivos marcados, y de aquellos aspectos a mejorar en una futura puesta en práctica.

2. JUSTIFICACIÓN

En la sociedad actual, los diversos estilos de vida adquiridos relacionados con la falta de actividad física, la mala alimentación y otros factores como la automatización de productos y las nuevas tecnologías, han provocado que enfermedades como la obesidad y el sedentarismo estén bastante presentes siendo algunos de los principales problemas de salud entre jóvenes.

Con el fin de dotar a estos jóvenes de herramientas y conductas relacionadas con la mejora de su salud, podemos destacar la Educación para la Salud como un arma muy poderosa. Esta es dirigida y orientada hacia los alumnos y sus familias tratando de modificar aquellas conductas que puedan perjudicar su salud. Se pretenden transmitir diferentes claves que ayuden a llevar una vida sana y a prevenir enfermedades, a través de una alimentación equilibrada, de una buena higiene y una práctica habitual de actividad física.

Si desde edades tempranas logramos que los niños se interesen por su bienestar, conseguiremos que tomen decisiones que beneficien y resulten positivas para su salud. Para ello, es fundamental el papel que desempeña el centro junto con las familias para transmitir a

sus hijos los principales valores, habilidades y conocimientos que permitan la reducción de problemas sociales y de salud tanto ahora como en un futuro.

Es importante destacar el gran auge que tienen actualmente las nuevas tecnologías en nuestra sociedad, dando lugar a que tanto jóvenes como adultos pasen horas y horas delante de estos aparatos provocando una enorme falta de ejercicio físico, dando lugar a que cada vez se sientan más débiles y se generen más enfermedades.

Con el fin de intentar paliar este problema hemos diseñado una intervención educativa para llevar a cabo con los alumnos del C.E.I.P. San José (Segovia), y con la colaboración de sus familias. Esta propuesta gamificada introduce las dinámicas y mecánicas de un videojuego real a través de las nuevas tecnologías. Los alumnos se introducen como los protagonistas del juego y tienen que ir superando diferentes retos y desafíos para vencer al “Malvado Sedentaris”. Este personaje es un simbolismo del Sedentarismo, el cual debe ser derrotado por los alumnos a través de la adquisición de los diferentes poderes saludables que los harán más fuertes y sanos.

A lo largo de toda la propuesta, los alumnos podrán experimentar y aprender los beneficios de adquirir unos buenos hábitos saludables. Cuando finalice la intervención, se les mostrará que “El Malvado Sedentaris” ha estado entre ellos todo el tiempo, pero que en realidad son ellos mismos, ellos lo alimentan y lo hacen más fuerte en su interior a través de malos hábitos, y que, por todo esto, nosotros les habríamos enseñado las herramientas necesarias para derrotarle en la misión más importante, la de su salud y la de su vida.

La principal pretensión que me ha llevado a desarrollar el trabajo sobre esta temática ha sido el gran auge que tienen actualmente tanto las nuevas tecnologías como el problema del sedentarismo. Es importante mostrarlo desde edades tempranas con el fin de concienciar de este grave problema a los niños, además de mostrarles que pueden sacar mucho más partido a las nuevas tecnologías para favorecer la práctica de actividad física y una buena alimentación dentro de sus rutinas diarias.

3. OBJETIVOS

A continuación, voy a presentar algunos objetivos que nos hemos planteado cumplir con la elaboración y puesta en práctica de la propuesta elaborada en este Trabajo de Fin de Grado (TFG):

- Fomentar la actividad física a través de las nuevas tecnologías con una propuesta gamificada.
- Utilizar una dinámica diferente e innovadora para motivar y despertar la curiosidad en el alumnado, favoreciendo un aprendizaje activo.
- Despertar el interés por el juego a través de la adquisición de diferentes recompensas.
- Implicar más a las familias en la asignatura y concienciarlas de la importancia de una buena alimentación.
- Inculcar la importancia del trabajo cooperativo y potenciar las habilidades sociales entre compañeros.
- Promover la adquisición de hábitos saludables en el alumnado a través de un videojuego real en el que ellos mismos sean los protagonistas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física resulta ser un término amplio, a través del cual hacemos referencia a toda acción motriz que realizamos en nuestro día a día, como puede ser: subir escaleras, pasear al perro, sacar la basura, etc. Estas acciones se adaptan a las capacidades de cada persona, dando lugar a que con su realización puedan llegar a obtener beneficios saludables. Como dice Cabrera (2009, s/n): “Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres vivos que nos rodean, permite que la actividad física esté presente en cualquier ámbito de nuestra vida”.

El Consejo Superior de Deportes (CSD) (2010), define la actividad física como “un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía” (p. 17). Este concepto engloba el término de ejercicio físico, entendido como actividad física planificada y repetida en el tiempo, realizada con el fin de mejorar la salud o condición física. Según Rodríguez (2001), el ejercicio físico se define como “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física” (p. 326).

Para Castillo, Balaguer y García-Mérita (2007) este gasto de energía que se produce hace referencia a “las actividades físicas, como por ejemplo jugar a pillar, bailar, saltar a la comba o ir en bicicleta. Es decir, actividades que producen movimientos corporales, que requieren un esfuerzo físico y, consecuentemente, un gasto energético” (p. 203). Por tanto, la actividad física se refiere a la energía utilizada para realizar cualquier movimiento, en el que se incluyen los desplazamientos, las actividades laborales, las domésticas y las recreativas o realizadas en el tiempo de ocio. Este gasto de energía producido es necesario para que el organismo mantenga las principales funciones vitales tales como la circulación de la sangre, la respiración o digestión.

Además de cumplir con estos requisitos, también debe estar adaptada y en concordancia con las características físicas de cada individuo. Por tanto, no debemos realizar un ejercicio físico que suponga un sobreesfuerzo al que no se está preparado, ya que podría ocasionar a la persona una lesión física o hacerle sentir incapacidad por no alcanzar los objetivos y derivarle así al abandono.

Por otro lado, a los beneficios orgánicos y físicos que con lleva la práctica de actividad física hay que sumar la capacidad para fomentar e inculcar valores positivos para adquirir unos hábitos de vida saludables, siendo conscientes de que se deben reunir 3 componentes para conseguirlos: el movimiento corporal, la experiencia personal y la práctica en grupo.



Ilustración 1. Elementos que definen a la Actividad física. Fuente: Devís, Peiró, Pérez, Ballester, Devís, Gomar y Sánchez (2000, p. 12).

4.2. LA ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD

Hablamos de actividad física como uno de los principales comportamientos implicados en el bienestar y salud de las personas. El cuerpo humano está diseñado para estar en continuo movimiento, por lo que necesita una frecuente actividad física para evitar enfermedades y funcionar óptimamente.

Dentro del concepto de “salud” es necesario señalar que su significado ha evolucionado a lo largo de la historia. De considerarse durante la Revolución Industrial como la ausencia de enfermedad, a llegar a su actual significado que se expresa como “El completo estado de bienestar físico, psíquico y social”, establecido por la Organización Mundial de la Salud” (OMS, 1948, p. 1).

Acorde con Casimiro y Piéron (2001, p.101), los numerosos beneficios que produce la práctica físico-deportiva son, entre otros, fortalecer los huesos, incrementar la fuerza y la resistencia muscular, mejorar la flexibilidad, desarrollar la coordinación, ayudar a mantener controlado el peso corporal, disminuir la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes o hipertensión, y combatir enfermedades desde las cardiovasculares hasta la depresión. Además de obtener beneficios psicológicos como mejorar el humor y aumentar los niveles de energía.

Pero también aporta otros beneficios como: disfrutar de la naturaleza, tener un aprendizaje cultural, bienestar social, físico y mental, realizar actividades físicas al aire libre, turismo y deportes colectivos. Como consejo médico, se recomienda realizar actividades físicas entre 3 y 5 días por semana (American College of Sports Medicine, 1998). Más en concreto, según el ámbito educativo en el que nos movemos, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) recomienda que los niños de 5 a 17 años deben invertir, como mínimo, 60 minutos al día a realizar actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Si se superan estos 60 minutos se tendrán mayores beneficios, tanto a la hora de evitar contraer enfermedades como a la de conseguir una mayor estabilidad psicológica y aumentar su entorno de amistades.

Múltiples estudios confirman que practicar regularmente actividad física produce numerosos beneficios físicos. Como exponen Gómez, Santandreu y Egea (1995), “la actividad física aporta una serie de hábitos y actitudes aconsejables, ya que la vida sedentaria y la falta de ejercicio físico son aspectos que determinan claramente la aparición de diversas enfermedades” (p.99). Según Devís y Peiró (1992) podemos diferenciar 3 grandes perspectivas que relacionan la actividad física y la salud:

- La perspectiva rehabilitadora, que considera la actividad física como si fuera un medicamento.
- La perspectiva preventiva, que utiliza la actividad física para reducir el riesgo de que aparezcan enfermedades o se lleguen a producir lesiones.
- La perspectiva orientada al bienestar, que supone la actividad física una ayuda a la persona para sentirse mejor, favorecer el desarrollo personal y social, rehabilitarse y prevenir enfermedades o lesiones.

Sin embargo, si la actividad física realizada no se adecúa a las capacidades de la persona, puede aumentar la posibilidad de generar efectos negativos. La actividad física llevada a límites

extremos genera altos niveles de estrés, que es uno de los factores de riesgo demostrados que merman seriamente la salud (Plowman, 1994). Pero sin embargo tal y como afirma Balus (1989), “el mayor riesgo que tiene para la salud es la posibilidad de sufrir lesiones músculo-esqueléticas, tales como: lesiones agudas musculares, articulares u óseas, y lesiones crónicas como algunas tendinopatías, periartropatías y fracturas de sobre carga” (p.58).

El deporte practicado con regularidad y moderación es un gran remedio para la salud física y psíquica. Sin duda, el mayor de los riesgos es la carencia de la actividad física, la inactividad y un estilo de vida sedentario, ya que esto puede favorecer la aparición de enfermedades como las cardiovasculares, la obesidad, la diabetes, la hipertensión o el exceso de estrés.

4.3. LOS PARADIGMAS, LAS PERSPECTIVAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS MODELOS PEDAGÓGICOS.

La condición física relacionada con la salud fue definida por Bouchard, Shepard y Stephens (1994) dentro del *Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud*, como:

Un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir. (p. 1)

La condición física, en su orientación deportiva, depende en gran medida del factor genético, pero los componentes de la condición física orientada a la salud se supeditan al nivel de práctica de actividad física. En función del carácter disciplinar que se quiera dar a la realización de la actividad física nos encontramos con dos importantes paradigmas que orientan la investigación y las estrategias de promoción de la misma: a) el paradigma centrado en la condición física; y b) el paradigma orientado a la actividad física (Cureton, 1987; Bouchard Shephard, Stephens, Surton, McPherson, 1990).

Estos dos paradigmas son herederos de las dos posiciones que recoge Monahan (1987) del debate sostenido entre el ámbito médico y del ejercicio físico, podemos observar 2 posturas: a) los que defienden el valor de un programa aeróbico de condición física; y b) los que sugieren que la salud puede mantenerse con un programa de actividad física sin alcanzar las metas de la condición física.

En primer lugar, encontramos **el paradigma centrado en la condición física**, que recibe este nombre porque se utiliza la condición física como elemento central entre la actividad física y la salud.



Ilustración 2. Paradigma centrado en la condición física. Fuente: Elaboración propia.

Este paradigma se basa en relaciones lineales, cada uno de ellos influye en los otros dos. Se asume que el nivel de actividad física influirá en la condición física, y que esta condiciona el tipo y la cantidad de actividad física que desarrollarán. Por tanto, se supone que la mejora de la condición física redundará en una mejora de la salud. En definitiva, este es un paradigma orientado hacia un resultado, dando lugar a que sea un poco restrictivo y excluyente, ya que la actividad física sólo estaría al alcance de los “más preparados”.

En segundo lugar, encontramos **el paradigma orientado a la actividad física**. En este paradigma el protagonismo lo tiene la actividad física, con una visión más recreativa y participativa que el anterior. En este no solo influye la actividad física, sino que también están presentes otros factores como la herencia, el estilo de vida, el ambiente y otros atributos personales; además de “adaptarse a las posibilidades de muy diversos tipos de personas y permitir que todas puedan obtener beneficios saludables tras la realización de algún tipo de actividad física” (Peiró y Devís, 1993, p. 76).

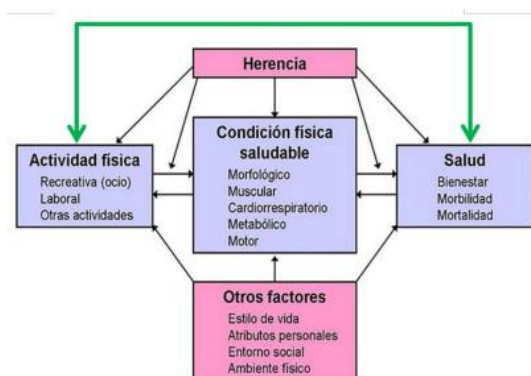


Ilustración 2. Paradigma orientado a la actividad física. Fuente: Bouchard et al., 1994)

En la ilustración 2 podemos observar las diferentes relaciones que establece este paradigma entre actividad física, condición física y salud. Aquí, la condición física no sólo depende de la actividad física o de la salud, en ella también influyen factores como la genética y cuestiones de tipo ambiental. La actividad física tiene una relación directa con la salud (flecha verde) y puede tener efectos positivos sobre esta sin producir ninguna mejora en la condición física. La actividad física cuando se realiza con cierta regularidad en el tiempo y con un grado de calidad en la planificación también puede tener efectos sobre la condición física e influir en la salud.

Debemos pensar que cuando una persona realiza actividad física se ve involucrada en un proceso que va más allá de la mejora del rendimiento, mientras que la mejora de la condición física intenta alcanzar un resultado o producto asociado a un nivel de forma física.

Según lo expuesto hasta ahora, los beneficios saludables se encuentran en el proceso de realización de las actividades físicas y no en la búsqueda de resultados, altos niveles de excelencia atlética o comparando los niveles de condición física con otro compañero/a (Meredith, 1988; Biddle y Biddle, 1989). Si debido a una práctica física frecuente hay mejoras en la condición física, bienvenida sea, pero siempre entendida la mejora como una consecuencia de lo verdaderamente importante, la actividad física, y no la búsqueda de mayores niveles de condición física (Devís, Peiró, Pérez, Ballester, Devís, Gomar, y Sánchez, 2000).

Perspectivas en la promoción de la actividad física y la salud en la educación física escolar

En lo que se refiere a las perspectivas con relación a la promoción de la actividad física y la salud, podemos destacar 4 perspectivas diferentes que pretenden contribuir a la realización de actividad física más allá de la escuela, convirtiendo esta práctica en una experiencia positiva y satisfactoria:

1. La perspectiva mecanicista, el alumnado no tiene voz en el proceso de realización de las actividades físicas, solo se limita a repetir lo que el profesor le sugiere. Además, olvida las circunstancias en que se realizan las actividades y el proceso interno de los/as participantes (Fox, 1991). La fuente de información siempre emana de una autoridad que almacena los contenidos.

2. La perspectiva orientada a las actitudes, fundamenta las decisiones curriculares en el proceso de maduración de las niñas/os y jóvenes y en la percepción e interpretación que hacen de su propia experiencia cuando se implican en actividades físicas (Fox, 1991).

3. La perspectiva orientada al conocimiento, se desarrolla durante la práctica y se dirige especialmente al "saber cómo" realizar las actividades y elaborar un programa propio que capacitará al alumnado para llevar una vida activa de manera más autónoma (Almond, 1992; Peiró y Devís, 1992, p.79).

4. La perspectiva crítica, sitúa los problemas de salud desde un punto de vista social y ambiental y, por lo tanto, sus estrategias de promoción se dirigen a facilitar el cambio social y comunitario. La participación en actividades físicas aumentará la probabilidad de seguir participando en un futuro. Aquí, la familia y la comunidad trabajan de manera conjunta buscando estrategias que involucren al profesorado, al alumnado, a padres, hijos y compañeros.

Cada una de estas perspectivas tiene muy difícil conseguir su propósito de manera individual. Sin embargo, como bien dicen Devís y Peiró (2001), a través de una propuesta que las aglutine e integre es posible que se produzcan cambios significativos. Lo que se conocería como perspectiva holística, siendo capaz de relacionar las cuatro de la forma más coherente posible.

A continuación, podemos observar una tabla en la cual se diferencian aspectos de cada perspectiva:

Tabla 1.

Perspectivas en la promoción de la actividad física y la salud en la EF Escolar

MECANICISTA	ORIENTA A LAS ACTITUDES	ORIENTADA AL CONOCIMIENTO	DE CARÁCTER CRÍTICO
-Hábito desde pequeños hasta edad adulta -Profesor como figura de referencia, si el profesor lo hace antes ya saben cómo hacerlo después. -Crear hábitos para maximizar oportunidades y mejorar la condición física -Nivel de rendimiento	-Experiencias satisfactorias que sea divertido y motivante -Actitudes positivas, mejora de autoestima -No busca la victoria, ni rendimiento físico sino crecer personalmente -actividades más allá de su escolarización -Generar buenas actitudes -Mejorar motivación individual y grupal -Mejorar identidad grupal	-Capacidad de decisión -Más autonomía -Vincular con la práctica -Motivador -Seguir conociendo	-Reflexión -Pensamiento crítico -Cambio social -Romper con las modas -Cuestionarte las cosas dentro de la sociedad.

Tabla 2.

Perspectivas de promoción de la actividad física y Salud en EF (López, 2009)

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD (Perspectiva holística-ecológica)			
Perspectivas	Principios de actuación	Directrices de actuación	Medios
Mecanicista	Participación	Partir de sus intereses	Juegos y actividades lúdicas
Orientada a las actitudes	Satisfacción		
Orientada al conocimiento	Conocimiento teórico-práctico	Significatividad y funcionalidad	Trípticos
Crítica	Conciencia crítica	Experiencias de reflexión y diálogo	Foros de debate (internet)

Una vez definidos los paradigmas y perspectivas para relacionar la actividad física y la salud, tenemos que darle la orientación didáctica precisa para que desde la asignatura de Educación Física demos los pasos oportunos para ofrecer una enseñanza de calidad. Por ello, podemos observar diferentes **modelos pedagógicos** que favorecen el proceso de aprendizaje, centrándose en las necesidades de los alumnos. Estos modelos están basados en la interdependencia de las relaciones entre el aprendizaje, el contenido, la enseñanza, y el contexto (Rovegno, 2006).

Dentro de los modelos básicos podemos diferenciar: el Aprendizaje Cooperativo, la Educación Deportiva, el Comprensivo de Iniciación Deportiva (TFGFU), Responsabilidad Personal y Social y la Educación Aventura.

Entre estos, acorde con el funcionamiento de nuestro futuro proyecto basado en la gamificación, destacamos el aprendizaje cooperativo. Éste se puede definir como un “modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices” (Fernández-Río, 2014, p. 6).

Y dentro de los modelos pedagógicos emergentes encontramos: la Alfabetización Motora, el Estilo Actitudinal, el Modelo Ludotécnico, la Autoconstrucción de materiales, la Educación para la Salud y la Hibridación de Modelos. De esta serie de modelos emergentes, dentro del proyecto se profundizará en relacionado con la Educación para la Salud. La idea central de este modelo es que la salud, en vez de la habilidad, debe ser el objetivo/resultado principal de la EF (Haerens, Kirk, Cardon y De Bourdeaudhuij, 2011), para tratar de conseguir que los estudiantes valoren tener una vida físicamente activa (Siedentop, 1996).

Son numerosas las posibilidades que nos ofrecen estos modelos, pudiendo adaptarse al contexto, al contenido, al alumnado y al docente, logrando un buen equilibrio dentro de la práctica realizada. Como bien dicen Fernández-Río, Calderón, Hortigüela, Pérez-Pueyo y Aznar (2016):

El alumno debe ser un elemento fundamental del proceso de enseñanza y aprendizaje, permitiendo que adquiera autonomía, responsabilidad y que entienda la práctica de actividad física como un elemento fundamental a lo largo de la vida. Estos aportan rigor, coherencia y visibilidad a una materia que tiene un potencial educativo extraordinario, y que, de forma coordinada con las demás materias del currículo, puede determinar una mejora global del proceso educativo. (p.69)

4.4. LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD EN LA SOCIEDAD ACTUAL

Durante los últimos años se está dando mayor visibilidad e importancia a las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a los cambios producidos a nivel sociocultural y económico, así como a los avances tecnológicos. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades propias de la evolución de una sociedad sedentaria (Rodríguez y Casimiro, 2000).

Precisamente hay una creciente preocupación en la sociedad actual por este asunto, ya que no se favorece la realización de actividad física. Algunos elementos como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la extensa gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma destacable la necesidad de desarrollar trabajo físico, fomentando el sedentarismo (Jackson, Morrow, Hill y Dishman, 2003).

Estos cambios están aportando grandes facilidades en la vida de las personas dando lugar a un cambio en los estilos de vida, aumentando los casos de sedentarismo, obesidad e inactividad. Estos estados físicos y de actitudes están siendo un gran factor de riesgo para la sociedad, empeorando la calidad de vida de las personas, dando lugar a la aparición de múltiples enfermedades y llegando a considerarse como una epidemia del siglo XXI.

La Organización Mundial de la Salud (2008, p.23) confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento

de enfermedades crónicas. Sin embargo, el 60 % de la población en el mundo no llega a cumplir con las recomendaciones mínimas de realización de actividad física moderada durante 30 minutos al día. La OMS estima que los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas principales de mortalidad y discapacidad en el mundo.

Tabla 3.

10 principales factores de riesgo de muerte y de pérdida de años de salud en el mundo (OMS, 2009)

CAUSANTES DE MUERTE:		PÉRDIDA DE AÑOS DE SALUD:	
1º	Tabaquismo.	1º	Tabaquismo.
2º	Hipertensión arterial.	2º	Abuso de alcohol
3º	Sobrepeso y obesidad.	3º	Sobrepeso y obesidad.
4º	Inactividad física.	4º	Hipertensión arterial.
5º	Glucosa elevada (diabetes).	5º	Glucosa elevada (diabetes).
6º	Colesterol elevado.	6º	Inactividad física.
7º	Escaso consumo de frutas y vegetales.	7º	Colesterol elevado.
8º	Polución del aire en las ciudades.	8º	Consumo de drogas.
9º	Abuso de alcohol.	9º	Riesgos ocupacionales.
10º	Riesgos ocupacionales.	10º	Escaso consumo de frutas y vegetales.

Según Castro, Martínez, Zurita, Chacón, Espejo y Cabrera (2015), el **sedentarismo** es uno de los problemas principales a los que se está enfrentando la sociedad actual, producido fundamentalmente por la sustitución del tiempo libre utilizado para la práctica de actividad física por el uso de televisión, ordenador y videoconsolas. Por ello, en las últimas décadas ha aparecido una nueva vertiente conocida como “sedentarismo tecnológico” u “ocio sedentario”, que han aumentado dichas conductas por la masiva implantación de videoconsolas, ordenadores, smartphones y demás dispositivos relacionados con el uso de internet en los hogares (Duque y Vásquez, 2013).

En la edad escolar, los niños realizan poco ejercicio físico, la mayoría únicamente realiza actividad física en las horas de Educación Física, como hemos expresado anteriormente. Esto se debe a que la mayor parte de su tiempo se alejan del deporte y de jugar al aire libre, destinando ese tiempo a ver la televisión, a utilizar aparatos electrónicos y a jugar a videojuegos.

En este sentido, destacamos la importancia de los padres y profesores a la hora de concienciar a los jóvenes, desde edades tempranas, con el fin de promover y facilitar las oportunidades de realizar actividad física de manera regular, ya que ser activo físicamente durante la infancia y adolescencia hará que estos se sientan más competentes y desarrollen sus habilidades físicas, dando lugar a que sigan activos durante la edad adulta.

Por esta razón se están editando desde las diferentes instituciones públicas programas e intervenciones sociales para aplacar este nuevo problema. Por ejemplo, en la guía para las familias del Programa Perseo del Ministerio de Sanidad (2007), ¡Come sano y muévete!, se intenta fomentar la implicación de las familias, basándose en utilizar a los padres y a las madres como referentes para sus hijos, sirviéndoles de modelo. Además, se dan recomendaciones básicas para realizar actividad física diaria como juegos infantiles o tareas diarias.

Para que la actitud del joven cambie con respecto a sus hábitos es necesaria la participación y el apoyo de la familia en el proceso educativo de la salud, haciéndoles conscientes de la importancia y los beneficios de que sus hijos sean activos, se acostumbren a llevar un estilo de vida activo y adquieran unos hábitos saludables. Además, la escuela debe asumir una importante responsabilidad al respecto, ya que es el espacio idóneo para promocionar la actividad física y los hábitos de vida saludables, debido a su enorme potencialidad e influencia en la adquisición de hábitos en sus alumnos.

Así, la EF debe ser reconocida por su amplio potencial educativo, ya que es la asignatura que tiene una mayor relación, directa e indirecta, con la calidad de vida y la salud. Como señala Sánchez Bañuelos (2000), “tanto las tendencias actuales, como las perspectivas de futuro, apuntan en una dirección en la cual la educación física tiene que poseer un componente muy importante de ‘Educación para la Salud’” (p. 37).

La Educación para la Salud se utiliza como estrategia para fomentar hábitos saludables en los alumnos, hábitos alimentarios y estilos de vida saludables que ayuden a contrarrestar los casos de inactividad y obesidad. Con el fin de inculcar actitudes y conocimientos, favoreciendo su crecimiento y desarrollo, fomentando la mejora de su salud y previniendo enfermedades.

La EF que se enseña en los centros educativos debe ofrecer un currículo adaptado a las necesidades de los jóvenes y acorde con las transformaciones sociales, que dote a los jóvenes de habilidades motrices, comprensión cognitiva y aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa (McLennan y Thompson, 2015).

4.5. LA APARICIÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS ¿CAUSA O PERJUICIO EN LA INSTAURACIÓN DE HáBITOS SALUDABLES?

Como ya hemos planteado en el epígrafe anterior, podemos observar cómo con la aparición de las nuevas tecnologías los hábitos de vida de los jóvenes han cambiado, dejando apartada la actividad física y estando consumidos en un mundo digital. Como dicen Echeburúa y Requesens (2012):

El abuso de las redes sociales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento académico o laboral, el desinterés por otros temas y por el ocio activo, los trastornos de conducta y el quebrantamiento económico, así como el sedentarismo y la obesidad. En realidad, hay un efecto bola de nieve. Los problemas se extienden a todas las parcelas de la persona afectada (salud, familia, escuela y relaciones sociales. (p. 55)

Blasco (1994) expresa esta misma idea del siguiente modo:

A medida que la tecnología ha permitido liberar al hombre de las tareas pesadas que requerían grandes dosis de esfuerzo físico, así como facilitarle los desplazamientos sin tener que caminar, la sociedad occidental ha modelado unos quehaceres cotidianos que no requieren, en la mayor parte de los casos, prácticamente de ningún esfuerzo físico, ni tampoco de desplazamientos que deban hacerse andando. (p. 4)

Esta atracción genera en los docentes la necesidad de hacer uso de las mismas para educarlos y formarlos. Acercándonos a este nuevo horizonte educativo, Bringué y Sádaba (2009,

p. 259) señalan los conocidos «Nacidos Digitales» o «Generación Interactiva» como una generación que ha nacido y crecido frente a las pantallas.

Como podemos observar, diversos autores muestran las nuevas tecnologías como un importante causante de la inactividad física, del sedentarismo y todo lo que esto conlleva. Por ello, podemos observar estas nuevas tecnologías tanto dentro como fuera del aula como causas de posibles problemas o como oportunidades para generar beneficios en la salud.

Dentro de las ventajas que puede ofrecer el uso de las TIC en el ámbito escolar y a la hora de realizar actividad física, Pérez (2007) añade que es uno de los principales retos a alcanzar en la sociedad actual, destacando que:

- 1) Posibilitan el aprendizaje del alumnado fuera del horario lectivo, compensando la reducida dotación horaria que tiene asignada la EF semanalmente (gracias a la predisposición de éstos hacia este tipo de actividades tan cotidianas para ellos);
- 2) Generan con el apoyo facilitador del profesor, nuevas habilidades cognitivas y refuerzan otras que ya están presentes en los procesos didácticos tradicionales (capacidad de análisis y síntesis de la información, formulación y comprobación de hipótesis, búsqueda de información, capacidades inductivas y deductivas, etc.)
- 3) Mejoran la adaptación al ritmo individual de los alumnos.

Las nuevas tecnologías se pueden implantar dentro de la EF, siendo consideradas por los alumnos como algo atractivo e interesante, fomentando su participación y, además, como un medio de disfrute. Una gran parte del profesorado las considera como un importante recurso metodológico, al poder incorporar las nuevas tecnologías dentro de las prácticas educativas. Por esta razón han surgido los «Exergames», definidos por Staiano y Calvert (2011) como juegos digitales que combinan el ejercicio físico y el juego, dando lugar a una mejor del estado de salud de los que lo practican, además de proporcionarles beneficios sociales y académicos. Gracias a ellos las clases de Educación Física darán un giro y se mejorarán con el fin de conseguir que los alumnos continúen con la práctica activa en casa de una manera divertida.

Según Sánchez (2015): “Las tecnologías en la educación suponen la incorporación de entornos educativos que implican modelos más abiertos y flexibles que facilitan el acceso a una información compartida.” (p.13). Además, gracias a estas se propiciará un clima positivo y motivacional en el aula, logrando la implicación y aprendizaje del alumnado.

Diversos estudios evidencian las repercusiones positivas de un clima motivacional de aula que implique a la «tarea», ya que se considera más probable que favorezca la motivación intrínseca a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el alumnado (Moreno, González-Cutre y Chillón, 2009; Papaioannou, Tsigilis, Kosmidou y Milosis, 2007).

Por todo lo comentado anteriormente, entre los innumerables recursos que nos aportan las nuevas tecnologías a la hora de introducirlos en el aula, nosotros vamos a utilizar la gamificación.

4.6.LA GAMIFICACIÓN COMO RECURSO TECNOLÓGICO PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La educación está sumergida en un importante proceso de cambios, mediante el desarrollo de nuevas estrategias didácticas y procesos innovadores que atiendan las necesidades de los alumnos con eficacia. Las metodologías educativas están evolucionando para priorizar la amplitud y profundidad del aprendizaje, tal y como señalan los dominios de aprendizaje de la Comisión Especial sobre Métricas de los Aprendizajes (LMTF, 2013).

En la Declaración de Bolonia (1999) y su adaptación al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) 2010 basado en principios socio-constructivistas, en los que los métodos y las técnicas educativas permiten a los alumnos la adquisición de competencias específicas e interpersonales o transversales como la toma de decisiones, el trabajo cooperativo, habilidades de comunicación o la planificación de estrategias son destrezas que se convierten en requisitos básicos para garantizar un aprendizaje más significativo y duradero en el tiempo. Por tanto, si se quiere ofrecer una EF de calidad esta debe ofrecer experiencias motrices valiosas, auténticas y relevantes para la vida de los alumnos.

Si se tiene en cuenta que la adquisición de las competencias se convierte en el objetivo principal del sistema educativo, es necesario incidir en la manera de conseguirlas. Para ello es de vital importancia el uso de estrategias metodológicas que faciliten este proceso. Destacan aquellas que atraen a los alumnos por estar vinculadas con sus intereses más cercanos, tales como las relacionadas con las lúdico-motrices como la gamificación. Esta es una herramienta potente para aprender competencias, y que se convertirá en el eje vertebrador de la programación que se presenta en este trabajo.

La gamificación trata de integrar las diferentes dinámicas y mecánicas de los videojuegos a través de cualquier soporte, digital o no, con el objetivo de aumentar la participación, motivar al alumnado y desarrollar competencias basadas en el aprendizaje, con el fin de trabajar los contenidos educativos como si fuera un juego (Durall, Gros, Maina, Johnson y Adams, 2012).

Según León-Díaz, Martínez- Muñoz, Fernando y Santos- Pastor (2019), el concepto de gamificación ha sido definido como una técnica, un método o estrategia que consiste en introducir dinámicas propias de los videojuegos. El profesorado elabora una serie de actividades de aprendizaje en base a una historia o narrativa, que incluye un conjunto de elementos del juego en un contexto donde es poco habitual su utilización. Su objetivo principal es involucrar al alumnado en una aventura lúdica relacionada estrechamente con sus gustos e intereses, dando lugar a que se favorezca la implicación de estos con la ayuda de diferentes dinámicas y soportes interactivos.

Utilizar la mecánica del juego, las estrategias y la estética dan lugar a una creciente motivación e implicación por parte de los alumnos, además de promover el aprendizaje. La utilización de videojuegos como metodología activa se puede utilizar para diversas opciones, no únicamente como pasatiempos o tiempo de recreo, sino como una herramienta sugerente para aplicarla en los campos de la educación, salud o actividad física.

La gamificación surge dentro de la EF para modificar la práctica docente tradicional, con el principal fin de motivar al alumnado hacia la práctica de actividad física y a la producción de

aprendizajes emocionalmente significativos. Esta metodología favorece la autonomía del alumnado, su capacidad para resolver problemas, las relaciones interpersonales y el aprendizaje activo a través de un método lúdico y cooperativo. Es decir, con su aplicación va a desarrollar las tres necesidades psicológicas básicas: la autonomía, la competencia y la relación con los demás. Consiguiendo acercarse al cumplimiento de la Teoría de Autodeterminación, puesto que va a suponer un aumento de satisfacción en el alumno que favorecerá la aparición de un estado de motivación intrínseca.

Se ha podido observar que a través de la potenciación de los agentes que determinan una conducta llevada por los intereses propios de la persona, aumenta el compromiso y el rendimiento del alumnado a través de la práctica física y el desarrollo de conductas saludables. La gamificación facilita un clima de aula distendido (Navarro, Martínez y Pérez, 2017), disminuyendo las conductas disruptivas (Trillo, Palomares, Gonzáles y De las Heras, 2018) y generando una sensación de control y asunción de la responsabilidad, que les acerca a la construcción de sus propios aprendizajes (Pérez, Rivera y Delgado, 2017). Desde el punto de vista del profesorado, también se valoran las diversas posibilidades para atender los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado (Monguillot, Arévalo, Zurita, Almiral, y Guitert, 2015).

Para ello es fundamental la combinación de 3 elementos: el profesor, el alumno y el juego. El alumno de hoy en día demanda un enfoque de enseñanza diferente al que están acostumbrados, debido a la aparición de las nuevas tecnologías y a los entornos virtuales, por lo que se utilizará el juego como medio de aprendizaje. El diseño de la experiencia lúdica será clave para garantizar una experiencia de aprendizaje gratificante, y el profesor será un facilitador en el proceso de búsqueda, encargándose de poner en marcha el motor y regular que avance de forma adecuada.

Los principios de gamificación, descritos por Diggelen (2012), sugieren que el proceso de Gamificación se puede resumir en 10 puntos:

1. Tipos de competición: Jugador versus jugador, Jugador versus sistema y/o Solo.
2. Presión temporal: Jugar de forma relajada o jugar con el tiempo en.
3. Escasez: La escasez de determinados elementos puede aumentar al reto y la jugabilidad.
4. Puzzles: Problemas que indican la existencia de una solución.
5. Novedad: Los cambios pueden presentar nuevos retos y nuevas mecánicas que dominar.
6. Niveles y progreso.
7. Presión Social: El rebaño debe saber lo que hace.
8. Trabajo en equipo: puede ser necesario la ayuda de otros para conseguir avanzar.
9. Moneda de cambio: Cualquier cosa que puede ser intercambiada por otra de valor, será buscada.
10. Renovar y aumentar poder: Permite añadir elementos motivacionales al jugador. (p.18)

Todo este proceso de enseñanza-aprendizaje supone la incorporación de las nuevas tecnologías y herramientas interactivas, ya que es necesaria su utilización para la creación de materiales, la elaboración de registros, la organización y estructuración del proyecto llevado a cabo; además de hacerlo más visual y motivante. Con el fin de que la propuesta tenga una gran aceptación, implicación y compromiso por parte del alumnado, no se atiende únicamente a la necesidad de jugar por parte de los alumnos, este medio también se utiliza para adquirir conocimientos, actitudes y valores que aseguren unos hábitos saludables beneficiosos que podrán reproducir a lo largo de su vida.

Para finalizar este apartado, detallamos que para realizar un proceso de gamificación de manera adecuada se deben tener en cuenta 4 requisitos esenciales para poder asegurar el éxito de la propuesta, como son: el planteamiento de un problema, propósito u objetivo concreto y realizable, las reglas que dirigen el proceso, los retos y eventos que se van resolviendo de manera secuencial, y los refuerzos, castigos y resultados que se van aplicando para que la motivación no decaiga. Por todo ello, y siempre dentro de un contexto educativo bien planificado, se utilizarán metodologías innovadoras que buscan el desarrollo autónomo del alumnado como son: la resolución de problemas, el aprendizaje guiado y el aprendizaje cooperativo. Como bien dicen León- Díaz, Martínez-Muñoz, y Santos-Pastor (2019):

Los procesos de gamificación se concretan en el uso de herramientas, técnicas u otros elementos extraídos del juego, que se emplean como complemento para lograr unos objetivos. Se estructuran en niveles de complejidad; fomentan la participación a través de misiones y/o retos; cuentan con un sistema de puntos y recompensas en forma de insignias o badges; y, muestran el ranking y posicionamiento del alumnado acorde a su progreso. La gamificación es una estrategia motivacional y una potente herramienta para movilizar conocimientos y consolidar aprendizaje. (p. 122)

5. PROPUESTA DIDÁCTICA: “EL MALVADO SEDENTARIS”

5.1. JUSTIFICACIÓN

La propuesta didáctica que vamos a exponer es un proyecto basado en la gamificación con nuevas tecnologías dentro de la materia de Educación Física. El proyecto se llama “El Malvado Sedentaris”. Con este proyecto pretendemos que nuestro alumnado experimente una propuesta de aprendizaje motivadora a través de la cual se combata el sedentarismo y se promuevan los hábitos de vida saludables.

¿Cómo surgió este proyecto?

Tras haber leído gran cantidad de artículos que mostraban la preocupación de la sociedad por la salud de los jóvenes de hoy en día, debido al aumento de casos de sedentarismo ocasionados por el uso de las nuevas tecnologías, decidimos pasar un cuestionario sobre los hábitos saludables al alumnado de 5º y 6º del CEIP San José (Segovia). Una vez realizado este cuestionario, pudimos observar cómo la gran mayoría solo efectuaban actividad física en las horas de Educación Física en el colegio y cómo gran parte de su tiempo libre lo dedicaban a entretenerse con aparatos electrónicos como los videojuegos o las aplicaciones interactivas.

Actualmente el alumnado demanda un enfoque diferente de enseñanza-aprendizaje al que están acostumbrados, debido a la aparición de las nuevas tecnologías. Por ello, teniendo en cuenta sus gustos e intereses, decidimos acercar su realidad cotidiana al aula, incorporando el videojuego a este contexto educativo, mostrándoles cómo es posible el uso de las nuevas tecnologías para el fomento de la actividad física a través de una hibridación de estrategias metodológicas activas, destacando la Gamificación y el Aprendizaje Basado en Problemas. Como bien afirma Ausubel (1979), “los métodos de enseñanza activa no solo persiguen que el tiempo de clase sea un espacio de aprendizaje significativo de construcción social, sino que permiten el

desarrollo de actitudes y habilidades que la enseñanza pasiva no promueve” (citado por de León-Ramos, 2013, p. 101).

A la hora de realizar este proyecto de gamificación tuvimos en cuenta estas 7 recomendaciones:

1. El **tema**, una temática acorde a los gustos, intereses de los alumnos a los que está dirigida la propuesta; 2. El **lugar y tiempo**, será el escenario de la aventura, dónde están y hacia dónde se dirigen; 3. **Personajes**, los alumnos serán los protagonistas y podrán adquirir nuevos personajes a medida que vaya avanzando en el juego; 4. **Narrativa**, una historia que enganche y motive al alumno, en la que participe la fantasía y la creatividad, además de lograr captar su atención e intriga a través de la incertidumbre; 5. **Presentación**, con un vídeo motivacional, un tráiler del proyecto con música, vídeos o imágenes, lograr crear una presentación impactante; 6. **Mecánica**, reglas del juego e instrucciones a seguir; 7. **Roles de los alumnos**, asignarles tareas, responsabilidades, tanto de manera individual como grupal.

Asimismo, se establece un objetivo principal que abarca todo el proyecto, en este caso, derrotar al Malvado Sedentaris superando los diferentes retos y desafíos propuestos en las misiones, así como subir de experiencia para adquirir poderes saludables y conseguir ser más fuertes y sanos. Con esto se pretende que los alumnos alcancen un elevado grado de responsabilidad y autonomía, además de beneficiar el trabajo en equipo y la adquisición de diferentes habilidades, destrezas y valores.

También es trascendental destacar la influencia de la incertidumbre de la recompensa, puesto que a medida que van superando los desafíos propuestos se les va premiando. Esto da lugar a que haya una mayor implicación por parte del alumnado, además de ser una gran novedad dentro de su aprendizaje, lo que facilita su predisposición y curiosidad, logrando que adquieran un deseo de experimentar, de explorar y de seguir aprendiendo, puesto que “el cerebro sólo aprende si hay emoción” (Mora Teruel, 2013, s/n).

Una vez presentada la propuesta, en los siguientes apartados se podrá observar un análisis de su desarrollo, incidiendo en cuál es el contexto escolar en el que se ejecutará, cuáles son los objetivos generales, los contenidos, los principios metodológicos utilizados, además de analizar el progreso de la intervención y su evaluación.

5.2. CONTEXTO ESCOLAR

5.2.1. Características del Centro

Álvarez (2001) propone que, para diseñar cualquier programa dirigido a la intervención o consecución de algún objetivo, ya sea educativo o social, se debe tener en cuenta:

- El análisis del contexto: Se debe conocer el contexto socio-económico tanto del centro, como del sitio en el que se encuentra el mismo. Es de vital importancia saber que esto afecta al alumnado de forma académica, social y emocionalmente.
- La tipología del alumnado: Debemos conocer a qué tipo de personas irá dirigido dicho programa, atendiendo a la diversidad y planteando diferentes objetivos si fuese necesario.

El proyecto se va a llevar a cabo en el CEIP San José (Segovia). Un colegio público que acoge alumnos de Educación Infantil y Primaria, cuenta con un amplio número de recursos e instalaciones y posee una o dos líneas, dependiendo del curso. En general, las familias de los alumnos son de clase media o media baja, asalariados por cuenta propia y funcionarios, aunque cada vez hay más casos de familias en condiciones socioeconómicas y culturales bastante desfavorecidas. Además, se puede observar gran diversidad de tipos de familias, con diferentes estudios, diferentes creencias y diferentes culturas. Podemos observar cómo la participación de las familias en la vida del centro es alta, mostrando interés sobre las actividades y los diferentes procesos educativos que se desarrollan, todo ello con el fin de enriquecer al alumnado.

5.2.2. Características del alumnado

El proyecto se ha planificado para realizarse con todas las edades, pero principalmente está adaptado para el alumnado de 3º hasta 6º de Primaria, entre 8 y 12 años.

Se realizará en la clase de 3º con 22 alumnos; en 4º con 14 y 12 alumnos, respectivamente; en 5º con 21 alumnos; y en 6º con 19 y 19 alumnos, respectivamente, por lo que hace un total de 107 alumnos. Aunque las actividades se aplicarán a los cursos comentados anteriormente, centraremos su implementación en la clase de 5º y en la de 6º A. En general, las características del alumnado son variadas ya que son edades diferentes, por lo que los contenidos deben adaptarse a las características de cada grupo de alumnos. Todos tienen un buen desarrollo motor adecuado a su edad cronológica, pero a medida que vamos aumentando de curso van teniendo un mayor grado de autonomía y mayores habilidades comunicativas. En todas las clases se puede observar cómo se ayudan y cooperan entre ellos, asumen las diferentes responsabilidades y respetan las normas establecidas, esforzándose y con una actitud positiva.

5.3. OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO, COMPETENCIAS Y ELEMENTOS TRANSVERSALES

5.3.1. Objetivos Generales de Etapa

Con el desarrollo de esta propuesta educativa se contribuye a la adquisición de las capacidades mostradas en los objetivos expuestos en el Artículo 17 del Decreto 26/2016, del 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas (p.7).

5.3.2. Objetivos del Proyecto generales y específicos

OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA EL ALUMNADO
<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar la actividad física a través de las nuevas tecnologías con una propuesta gamificada. - Utilizar una dinámica diferente e innovadora para motivar y despertar la curiosidad en el alumnado, favoreciendo un aprendizaje activo. -Despertar el interés por el juego a través de la adquisición de diferentes recompensas. -Implicar más a las familias en la asignatura y concienciarlas de la importancia de una buena alimentación. -Inculcar la importancia del trabajo cooperativo y potenciar las habilidades sociales entre compañeros. -Promover la adquisición de hábitos de vida saludables en el alumnado a través de un videojuego real en el que ellos mismos sean los protagonistas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Participar activamente en las actividades y dinámicas, tomando conciencia de su propio cuerpo y del de los demás -Cooperar y mostrar interés en superar los retos y desafíos, aceptando las normas y aplicando diferentes estrategias dependiendo de la situación. -Transmitir los beneficios de la actividad física para que estos la practiquen más allá del aula. -Vivenciar nuevas actividades y experiencias innovadoras junto a amigos y familiares. -Adquirir una actitud positiva hacia las conductas saludables y el trabajo en equipo, a través de una experiencia de aprendizaje motivante.

5.3.3. Competencias Clave

En el desarrollo de esta propuesta educativa se favorece la adquisición de las siguientes competencias básicas:

1. **Comunicación lingüística:** Dentro de la EF se contribuye a la obtención de esta competencia debido a la gran diversidad de intercambios comunicativos que se producen, además del uso de un vocabulario específico del área. Dentro de este proyecto se requiere una escucha activa, para realizar una presentación de los principales contenidos y normas.
2. **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:** Se abordarán cálculos sobre tiempos, longitudes, puntuaciones, clasificaciones, cantidades, etc.

3. **Competencia digital:** Se realizarán pruebas gráficas como vídeos y fotos de los retos que tengan que superar. Además, muchos de los desafíos que tienen que realizar se relacionan con la actividad física y las nuevas tecnologías.
4. **Aprender a aprender:** Esta competencia se dará a través de actividades en las que los alumnos regulen su propio proceso de aprendizaje y desarrollen habilidades para adquirir aprendizajes técnico- tácticos, facilitando la cooperación y el trabajo en equipo. También que los alumnos se conozcan a sí mismos, sus posibilidades y carencias, con el fin de generar autoconfianza.
5. **Competencias sociales y cívicas:** A través de la actividad física se favorecen las habilidades sociales, la integración, el respeto y la cooperación. El proyecto ayuda a los alumnos a convivir y relacionarse entre ellos a través de la aceptación de las reglas para el buen funcionamiento tanto individual como colectivo. La EF favorece la convivencia, la participación y el respeto de la diversidad en el aula, así como de las posibilidades y limitaciones de los alumnos. Además, es importante destacar el cumplimiento de normas ya que a veces se pueden generar conflictos debido al alto grado competitivo de algunos alumnos, por ello, es necesario mostrar el diálogo como medio de resolución de estos conflictos que puedan llegar a surgir.
6. **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** El alumno dentro del proyecto se enfrentará a diferentes situaciones en las que deberá tomar decisiones mostrando su autonomía, su sentido de autosuperación, perseverancia, actitud positiva y esfuerzo por mejorar.

5.3.4. Elementos Transversales

En la normativa estatal, en el artículo 10 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Los principales elementos transversales que destacamos centrándonos en el área de Educación Física son:

1. La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional. Este elemento transversal es fundamental dentro de la propuesta ya que se pretende que el alumnado a través de la experimentación logre un aprendizaje significativo, adquiriendo diversas destrezas y habilidades.
2. Igualdad entre hombres y mujeres, y no discriminación entre personas. Prevención y resolución pacífica de conflictos. Fomento del respeto de los derechos humanos, pluralismo y democracia. Prevención de la violencia de cualquier tipo: de género, terrorista, xenófoba, etc. La propuesta en todo momento favorecerá el fomento de los derechos y libertades de los alumnos, intentando inculcar unos valores necesarios para la lograr una buena convivencia.

3. Utilización de las TICs. Estas se utilizarán a la hora de crear, organizar y planificar la propuesta, así como, en la realización de retos y desafíos, y evidencias gráficas de estos, mediante fotos y vídeos.
4. Incorporación de elementos curriculares para el desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor y fomento de actividades para ello basadas en la creatividad, autonomía, iniciativa y trabajo en equipo. La propuesta muestra como objetivo que el alumnado se sepa desenvolver y actuar ante los diferentes problemas que se les presenten en su vida diaria, además de fomentar su implicación, responsabilidad y compromiso.
5. Establecer medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. Promover la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, garantizando un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. Ya que el fomento de los hábitos de vida saludables son uno de los principales objetivos de esta propuesta, se mostrará al alumnado las ventajas que estos suponen y los inconvenientes de una vida sedentaria.

5.4. CONTENIDOS

Los contenidos que se trabajarán de forma general en el proyecto serán los correspondientes al área de Educación Física en Primaria, que se encuentran reflejados en el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>Bloque 1. Contenidos comunes</p> <p>-Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.</p> <p>-Utilización de los medios de la información y comunicación para la preparación, elaboración, grabación, presentación de composiciones, representaciones y dramatizaciones.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las TIC como recurso de apoyo al área. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Expone sus ideas y se involucra en la toma de decisiones, respetando las opiniones de sus compañeros.
<p>Bloque 2. Conocimiento corporal</p> <p>-Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p> <p>- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Se esfuerza por superar los diferentes retos y desafíos que se presenten. 2.2. Colabora y trabaja en equipo con sus compañeros, respetándoles y apoyándoles en todo momento.

<p>Bloque 3. Habilidades motrices</p> <p>-Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones: resolución de problemas motores utilizando el pensamiento divergente y la anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices, con actitud cooperativa y mentalidad de equipo.</p> <p>-Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades, desarrollando una actitud positiva ante los mismos: interés por mejorar la competencia motriz.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades 2. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. 	<p>3.1. Conoce sus posibilidades y limitaciones, sabiendo adaptar sus capacidades y habilidades a las actividades propuestas.</p>
<p>Bloque 4. Juegos y actividades deportivas</p> <p>-Normas, reglas, roles y finalidad de los juegos. Comprensión aceptación, respeto, tolerancia y no discriminación hacia las normas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.</p> <p>-Valoración y aprecio de las actividades deportivas como medio de disfrute, relación con los demás y empleo satisfactorio del tiempo de ocio. Aceptación de los valores como el esfuerzo personal y la aceptación del resultado.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas. 2. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas. 3. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo. 	<p>4.1. Selecciona y utiliza los recursos y estrategias adecuados para resolver diferentes situaciones, utilizando su creatividad e imaginación y ajustándose a unos objetivos marcados.</p>
<p>Bloque 6. Actividad Física y Salud</p> <p>-Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción de los hábitos saludables. Reconocimiento de efectos beneficiosos de la actividad física en la salud.</p> <p>-Adecuación de actividad física a las posibilidades y condiciones corporales. Identificación de las prácticas poco saludables.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. 	<p>6.1. Relaciona los principales hábitos saludables con una buena alimentación y con la actividad física.</p> <p>6.2. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud, siendo consciente de los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada.</p>

5.5. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Esta Propuesta Educativa se trabajará a partir de una aventura motriz ambientada en un personaje que simboliza el sedentarismo, “El malvado Sedentaris”. Los alumnos deberán derrotarle superando misiones en las que encontrarán retos, desafíos y eventos especiales. A medida que van superándolos, irán haciéndose más fuertes y sanos, subiendo de experiencia y consiguiendo los poderes saludables necesarios para derrotar a Sedentaris.

Los estilos de enseñanza que se utilizarán son el descubrimiento guiado, la asignación de tareas, el juego de roles, el aprendizaje cooperativo y la resolución de problemas. Se utilizará un estilo acorde a cada momento y actividad. Pero destacará el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) relacionado con elementos de la gamificación.

Si hablamos de la gamificación, autores como Lee, Ceyhan, Jordan-Cooley y Sung (2013) afirman que puede acabar siendo un sistema muy práctico que aporta soluciones rápidas y eficaces con las que los alumnos pueden aprender reiteradamente a través de una experiencia gratificante. Diversos estudios (Ermi y Mäyrä, 2005) sustentan la idea elemental de la gamificación y muestran que a través de los juegos se puede lograr un cambio de actitud en las conductas de una persona.

Algunas de las características destacadas de la gamificación son: la novedad, la adaptación a los gustos, las necesidades y los intereses del alumnado, el fomento de la exploración, la capacidad de hacerles sentir que son capaces de afrontar los problemas planteados y que no tengan miedo a equivocarse. Leyva (2017), en su blog personal, presenta los elementos principales de los que se compone la dinámica de una propuesta gamificada: narrativa, espacio, materiales, organización, recompensas, normas, estética, retos y niveles.

Es importante saber que gamificar el proceso de enseñanza-aprendizaje significa crear actividades, tareas, unidades que contengan puntos, niveles, equipos y badges o recompensas:

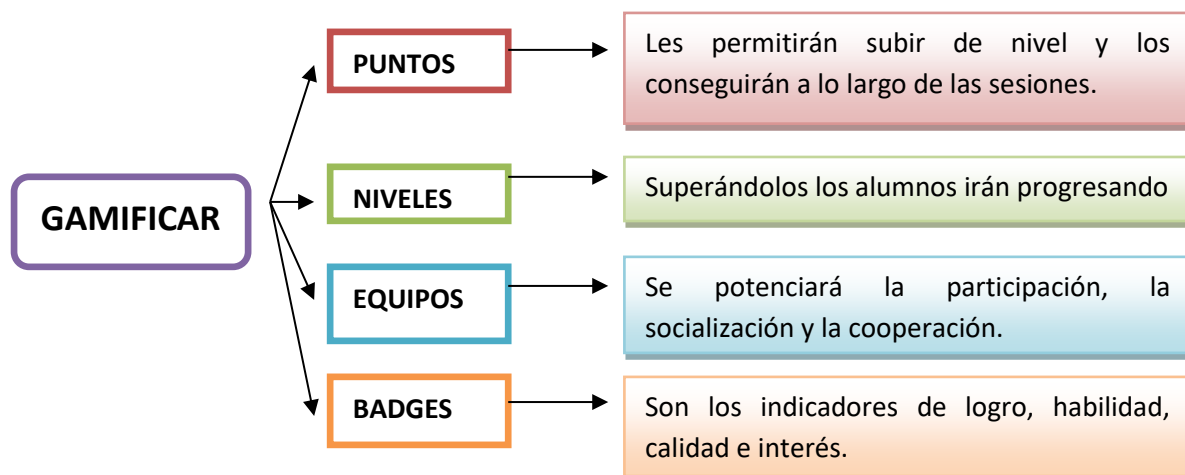


Ilustración 3. Elementos de la gamificación. Fuente: Elaboración propia.

Centrándonos en la idea del Aprendizaje Basado en Problemas, Fidalgo (2016, s/n) indica que se basa en abordar el aprendizaje a partir de un tema genérico y, relacionados con ese tema, se van planteando una serie de retos que el alumnado debe alcanzar. Para ello se dispone de

herramientas tecnológicas, recursos (internos y externos a la asignatura) y de expertos que les ayudan en el proceso (los profesores).

Los retos que se propongan podrán ser individuales o grupales. Para conseguir estos últimos, deberán cooperar y ayudarse entre todos los miembros del grupo, dando lugar a que el alumnado tenga una responsabilidad, un compromiso y una implicación con el objetivo de conseguir superar el reto. Es decir, adquiriendo una gran autonomía dentro de su propio aprendizaje.

Fidalgo (2016, s/n) también expone que “el reto es tanto mejor cuanto más afecte al alumnado y muestren más interés en él. Además, el reto debe tener una visión práctica y relacionada con las motivaciones del alumnado”. A través de esta innovadora metodología se logra un aumento de la motivación del alumnado y el desarrollo de habilidades como la creatividad o el pensamiento crítico, todo esto a través de los retos y desafíos.

Todas estas metodologías activas e innovadoras mencionadas anteriormente producen un aumento de la comprensión y un mayor desarrollo de las diferentes destrezas, tales como la comunicación o la empatía. Además, favorece el aumento de la participación en el alumnado, produciéndose un aprendizaje significativo ya que los alumnos pueden seguir su propio ritmo de aprendizaje gracias a la atención personalizada de sus necesidades por parte del profesor.

5.6. DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN

5.6.1. ASPECTOS ORGANIZATIVOS

Espacios y temporalización del programa

Las instalaciones en las que se desarrollará la propuesta son el gimnasio y los patios. El gimnasio es un espacio amplio, pero tiene un inconveniente, y es que tiene columnas a un lado, lo que dificulta un poco la práctica de determinadas actividades. Los dos patios disponen de terreno suficiente para que haya canchas de fútbol, baloncesto y espacios libres con bancos para el descanso.

El proyecto se llevará a cabo durante 7 semanas, desde mediados del segundo trimestre (18 de marzo), hasta mediados del tercer trimestre (17 de mayo). Las primeras sesiones las utilizaremos para familiarizar a los alumnos con el funcionamiento del proyecto, visualizarán un vídeo que tratará de introducirles en el ambiente y les motive, después realizarán un pequeño rastreo por el colegio y se concluirá esta primera parte con una explicación del funcionamiento del proyecto que llevaremos a cabo durante las siguientes semanas.

Cada misión (reto o problema) durará dependiendo de las sesiones que se necesiten para desarrollar las unidades didácticas. La primera misión durará unas 3 semanas y la segunda misión 2 semanas y media. Como ya se ha comentado, se utilizarán una o dos sesiones para introducir el proyecto y otra para finalizarlo. La idea será lanzar un reto por cada sesión o por cada dos, dependiendo del tiempo que necesiten para conseguirlo. Cada sesión será de 45 o 60 minutos, dependiendo el día de la semana en que se realice la práctica.

Tabla 2.

Temporalización del proyecto

INTRODUCCIÓN	MISIÓN 1	MISIÓN 2	FINALIZACIÓN
1/ 2 sesiones (1 semana)	3 semanas	2 semanas y media	1/ 2 sesiones (1 semana)

Cada sesión se dividirá en 3 partes:

- **Parte inicial o puesta en marcha**, en esta se introducirá el reto que tienen que alcanzar en la sesión. Se hará una explicación de los objetivos y de lo que se pretende conseguir, así como también se indicarán los aspectos necesarios para su buen funcionamiento, tales como los agrupamientos o materiales. Además, en algunas sesiones también se introducirá un pequeño calentamiento para activar a los alumnos y preparar su cuerpo para la actividad posterior.
- **Parte principal**, en esta se trabajará el objetivo principal de la sesión, así como se resolverán los retos planteados.
- **Parte final o vuelta a la calma**, aquí se pretende que baje la intensidad de los alumnos para volver a las clases. Además, en esta fase se realizará una reflexión sobre si se han conseguido los retos propuestos, así como una breve introducción del siguiente reto.

- Agrupamientos y recursos materiales

Los agrupamientos se realizarán dependiendo de las necesidades de cada sesión y de los retos propuestos. Algunas veces tienen que trabajar de manera individual, otras por parejas, por tríos, por grupos de cuatro personas, todos juntos o dividiendo a toda la clase en 4, 3 o 2 grupos. Se utilizarán 3 maneras de agrupar a los alumnos: agrupaciones libres hechas por los alumnos, agrupaciones hechas por los alumnos capitanes o agrupaciones marcadas por el profesor.

Al comenzar el proyecto se establecerán unos grupos por cada clase, que se utilizarán cada vez que sea necesario dividir a la clase en estas agrupaciones. Dependiendo de la actividad, estos grupos se realizarán de una manera u otra, pero siempre estando equilibrados y evitando posibles discusiones entre ellos.



Ilustración 4. Formato agrupaciones del proyecto

Los principales recursos materiales que se utilizarán durante el proyecto serán:

- El tablón principal que se encuentra en el gimnasio, donde estará colocada toda la información del proyecto, las reglas, los desafíos, los nuevos retos, las puntuaciones, las insignias conseguidas, las novedades, etc.
- ClassDojo (<http://www.classdojo.com>), donde se creará un avatar para cada alumno e irán subiendo la experiencia individual siguiendo unos ítems establecidos. Se bonificarán los comportamientos deseados y se penalizarán los que se desea evitar, a través de este medio los alumnos también enviarán algunos desafíos y el profesor podrá estar en contacto con las familias.



Ilustración 3. Tablón principal del proyecto

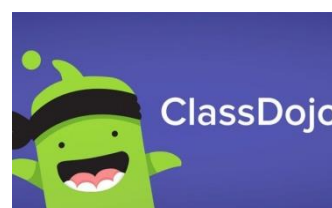


Ilustración 4. ClassDojo

Los demás materiales y recursos utilizados serán aquellos propios de Educación Física que se manejarán en cada sesión, además de algún otro material complementario necesario para el desarrollo de las diferentes sesiones con los diferentes grupos. Por ejemplo, dentro de la unidad didáctica de combas necesitaremos cuerdas largas e individuales, o para la unidad de Goubak, necesitaremos el marcador y los balones específicos de este deporte, picas y conos.

5.6.2. INTERVENCIÓN SOBRE LA PRÁCTICA

-Diseño, escenificación e introducción de la intervención

El diseño de la propuesta es clave para lograr una experiencia de aprendizaje gratificante en el alumnado, por lo cual, requiere mucho tiempo de organización y planificación. Para ello, tenemos que tener en cuenta varios puntos: los **protagonistas**, que serán los alumnos, que deben trabajar para superar los retos y hacerlo en equipo, y el profesor, quien crea el escenario, propone los retos, apoya y guía a los alumnos; la **narrativa**, que se refiere a la construcción de una historia que motive y fomente el interés; y el **juego**, donde encontramos las dinámicas y mecánicas que moviliza al alumnado.

Comenzamos con la realización de un cuestionario sobre hábitos saludables por parte del alumnado del colegio. Podemos acceder a dicho cuestionario a través de este enlace: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe-bPFMEIidW4IfQKQ-PWHeS1TkwuqNGdBd3vhTbZw-1xxySA/viewform>

En los resultados obtenidos pudimos observar la falta de actividad física y la escasez de hábitos saludables de la gran mayoría, así como el alto número de horas que utilizan las nuevas

tecnologías. Por esta razón nos propusimos realizar una intervención educativa en la que a través de las nuevas tecnologías se pudiera favorecer la actividad física entre los jóvenes.

Para ello, era necesario conocer bien al alumnado al que iba a estar destinada esta intervención. Se realizó una actividad llamada "EFGram" con los alumnos de 5º, en la que tenían que insertar en una plantilla virtual sus gustos, intereses, motivaciones, actividades en su tiempo libre, etc. Una vez cumplimentadas todas estas plantillas, se analizaron y se sacaron algunas conclusiones interesantes. En general, sus respuestas iban dirigidas hacia nombres de diferentes aplicaciones y videojuegos para la tablet, videoconsola o el móvil. Todos ellos juegos que no requieren de actividad física.

Entonces pensamos en algo que les gustaba a la mayoría de ellos, de ahí que se decidiera crear un videojuego real en el que los alumnos fueran los jugadores, teniendo que superar diferentes pruebas, desafíos, misiones y obteniendo recompensas (las mecánicas y dinámicas del juego).

Una vez que ya conocíamos bien a los auténticos protagonistas, se decidió seguir adelante con la idea del videojuego real. Se estructuró la narrativa, que consistiría en una aventura motriz ambientada en el "Malvado Sedentaris", un monstruo que refleja el sedentarismo en los jóvenes, que se introduce en los colegios y en sus alumnos, provocándoles múltiples inconvenientes. Dando lugar a que los alumnos de este colegio sean seleccionados para ser entrenados como guerreros y lograr vencer a Sedentaris.

Con los protagonistas y la narrativa ya presentes, se creó un cartel de "Se busca" con una foto del monstruo y se colocó en todas las clases que iban a participar en el proyecto. Se consiguió estimular la curiosidad de los alumnos e intrigarles hacia algo desconocido dentro de su contexto cotidiano en el aula.

Para comenzar con la propuesta, en la primera sesión vieron un vídeo introductorio motivante, en el que se les explicaba quién era Sedentaris y lo que iba a pasar a partir de ese momento. Este vídeo se puede visualizar a través del siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=iRmVOqfNv70&feature=youtu.be>

Después del visionado del vídeo, realizaron un pequeño rastreo en el que conseguirían los poderes necesarios para lograr vencer a Sedentaris. Al finalizar este rastreo, todos se reunían en un punto final, donde se les explicaría el funcionamiento general y la dinámica de trabajo del proyecto. Una vez



Ilustración 5. EFGRAM



Ilustración 6. Cartel Inicial "Se busca"



Ilustración 7. Consentimiento grupal

explicado todo, los alumnos se comprometían a introducirse en el juego y a cumplir las diferentes normas e instrucciones establecidas, por lo que firmaron un consentimiento grupal.

-Funcionamiento de la intervención, sistemas de puntuación y recompensas

El videojuego creado englobará varias misiones que hacen referencia a las unidades didácticas que se lleven a cabo. Los alumnos deberán ir pasando estas **misiones** y superando los diferentes **retos** que se propongan en las sesiones hasta conseguir llegar a la misión final, que será el momento en el que estarán preparados para vencer al malvado Sedentaris. Es importante destacar la gran carga psicológica que tienen los retos y cuyo principal fin es influir en el comportamiento del alumnado.



Ilustración 8. Mapa evolución del proyecto

Podrán ir subiendo **puntos de experiencia** de manera individual e ir evolucionando para ser más fuertes y sanos. Irán subiendo o bajando puntos desde la aplicación “ClassDojo”, en la que se realizará un registro de sus comportamientos, además de cumplir una serie de requisitos. Si suben de experiencia pueden adquirir diferentes personajes más fuertes y con más poderes para lograr derrotar a Sedentaris, como por ejemplo: guerreros, magos o curanderos.

XP (Puntos de experiencia)	
+2	Me esfuerzo
+3	Trabajo en equipo y coopero con mis compañeros
+3	Tengo una actitud buena y positiva
+3	Entiendo y cumplo las reglas establecidas
+5	Cumplen con todos los roles de grupo
+3	Aprendiendo y consiguiendo objetivos
HP (Puntos de salud)	
-2	No cumplir las normas establecidas
-3	Tener un enfrentamiento
-2	Tener un comportamiento negativo y no estar implicado
-3	No conseguir los objetivos semanales
-2	Ser grosero con un compañero
-2	No cumplir los roles de grupo



Ilustración 9. Puntos de experiencia en ClassDojo

Ilustración 10. Evolución de personajes del proyecto

De manera grupal podrán ganar **insignias grupales** (las imágenes de estas insignias son utilizadas de la aplicación “Classcraft”). Cada una simboliza un poder saludable y se conseguirán pasando los retos propuestos en clase. Estos retos podrán ser individuales o grupales, deberán ser superados para ganar todas las insignias y conseguir ser más fuertes y obtener más habilidades en la misión final.



Ilustración 11. Insignias grupales

También podrán tener más recompensas, beneficios o ventajas en el juego si realizan los **desafíos extras, y los semanales**, que son desafíos cortos relacionados con las nuevas tecnologías y la actividad física, por ejemplo, hacerse una foto realizando actividad física con sus amigos o familiares. Estos se van desbloqueando a medida que se van superando. En ellos se tendrán que seguir una serie de pautas durante un tiempo determinado y cumplir las diferentes funciones otorgadas. Si estos se superan, podrán conseguir insignias de personajes u objetos del videojuego “Fortnite”.



Ilustración 12. Desafíos Semanales

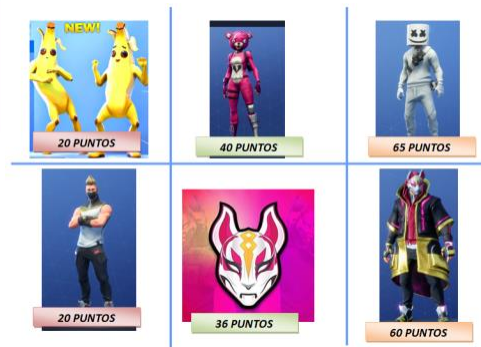


Ilustración 13. Insignias de personajes del "Fortnite"

Además podrán participar en los **eventos especiales**, también relacionados con los hábitos saludables. Son pruebas o concursos que se pueden realizar de manera individual o colectiva y con una fecha límite. En ellos se recompensará la participación, el esfuerzo, la creatividad y el ingenio, pudiendo otorgarse diferentes premios a los guerreros que más se hayan esforzado.

Habrá un **tablón de noticias y sugerencias** donde se irán poniendo diferentes comunicados sobre el proyecto y sobre el avance de este. Los **retos** aparecerán en formato de “Whatsapp”, ya que se enviarán pruebas gráficas sobre la realización y consecución de estos. “Los jefes” del proyecto verificarán si los retos se han superado o no. Cada vez que los superan, mandan mensajes de ánimo a los participantes, mandan los retos nuevos e indican cuándo se obtienen las insignias grupales. (ANEXO 1, p. 11 y 12)

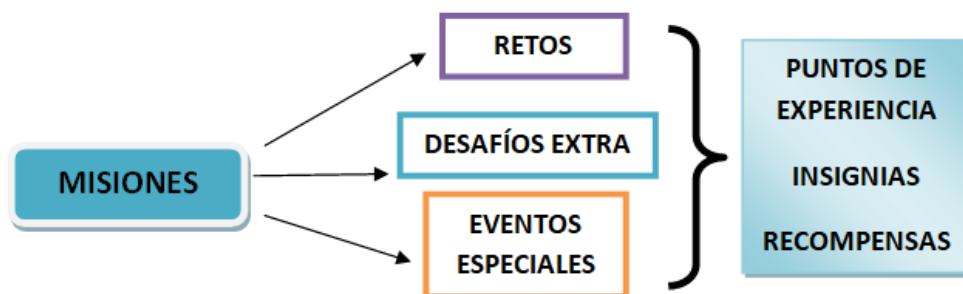


Ilustración 16. Estructuración del proyecto. Fuente: Elaboración propia.

ORGANIZACIÓN DE LOS RETOS DE LA PRIMERA MISIÓN DE 3º- 4º Y 5º-6º.

Tabla 3.

Organización de los retos 1ª misión

3º Y 4º	5º Y 6º
<p>MISIÓN 1: COMBAS El objetivo es aprender cosas nuevas con combas, trabajar en grupo, adquirir actitudes positivas y divertirse, además de trabajar y desarrollar de manera integral las 5 capacidades.</p>	<p>MISIÓN 1: MODALIDADES ATLÉTICAS El objetivo es adquirir una actitud positiva hacia la realización de actividad física, aprender las diferentes modalidades atléticas y trabajar las diferentes capacidades físicas básicas implicadas.</p>
<p>RETO SESIÓN 1: Todos los alumnos de la clase deberán conseguir dar 4 saltos seguidos en un total de 100 toques de cuerda.</p>	<p>RETO SESIÓN 1: Deberán interiorizar y saber transmitir a sus compañeros la modalidad en la que se haya especializado su grupo.</p>
	SALTO DE LONGITUD
<p>RETO SESIÓN 2: Se realizará lo mismo que en el reto anterior, pero esta vez por el lado difícil con una entrada directa.</p>	<p>RETO SESIÓN 2: Todos los grupos deben conseguir superar el “Reto de Powel”.</p>
<p>RETO SESIÓN 3: Se deberá aplicar todo lo aprendido en los dos anteriores retos. Saltando todos los alumnos, tienen libertad para ser creativos, realizar diferentes saltos y cambios de comba.</p>	<p>RETO SESIÓN 3: Deberán visualizar un vídeo para saber diferenciar bien las diferentes fases del salto y mejorar su técnica. Además de conseguir superar su mejor marca.</p>
	SALTO DE ALTURA
<p>RETO SESIÓN 4: Deberán realizar diferentes figuras (V, +, =) y combinar diferentes saltos.</p>	<p>RETO SESIÓN 4: Todos los grupos deben conseguir superar el “Reto de Stefa Kostadinova”.</p>
<p>RETO SESIÓN 5: Deberán reforzar las figuras del anterior reto y realizar figuras geométricas como el triángulo o el cuadrado.</p>	<p>RETO SESIÓN 5: Deberán visualizar un vídeo para saber diferenciar bien las diferentes fases del salto y mejorar su técnica. Además de conseguir superar su mejor marca.</p>
	LANZAMIENTO DE PESO
<p>RETO SESIÓN 6: Comenzarán a saltar a la comba doble, aprendiendo los aspectos básicos. Todos los alumnos tienen que intentarlo, si logran saltar todos, conseguirán una nueva insignia.</p>	<p>RETO SESIÓN 6: Deberán interiorizar los aspectos básicos y las diferentes técnicas del lanzamiento de peso. Una vez aprendidos estos, deberán superar el reto propuesto, superando las marcas establecidas.</p>
<p>RETO SESIÓN 7: Seguirán practicando los saltos en la comba doble, aumentando la dificultad a medida que vayan mejorando. A su vez, podrán practicar saltos con la comba individual.</p>	
	CARRERA DE RELEVOS
<p>RETO SESIÓN 8: Deberán elegir una modalidad practicada anteriormente, y trabajarla para poder realizar una grabación.</p>	<p>RETO SESIÓN 8: Deberán interiorizar los aspectos básicos de la carrera de relevos. Una vez aprendida la técnica, deberán superar el reto propuesto, en el que por grupos deberán superar sus propias marcas.</p>

SEGUNDA MISIÓN EN 6º: GOUBAK

El objetivo de esta misión es la incorporación de un deporte alternativo, novedoso, inclusivo y educativo, aumentando sus experiencias lúdico-deportivas a través de nuevos elementos tácticos/técnicos.

SEGUNDA MISIÓN EN 5º: XECBALL

El objetivo de esta misión es la incorporación de un deporte activo, alternativo, de invasión y educativo, uniendo el ajedrez con la actividad física y el deporte.

SEGUNDA MISIÓN EN 3º Y 4º: RUGBY TAG

El objetivo de esta misión es la incorporación de un deporte activo, de invasión y educativo, similar al rugby pero sin contacto físico, favoreciendo la cooperación y la elaboración de estrategias colectivas.

MISIÓN 2 EN 6ºA: GOUBAK



Ilustración 17. Misión de Goubak en 6º

MISIÓN 2 EN 5º: "XECBALL"



Ilustración 18. Misión de Xecball en 5º



Ilustración 19. Misión 2 de Rugby Tag con 3º y 4º

En la clase de 6º se llevará a cabo el desafío de “Los guardianes del reciclaje”. A través de este desafío, los capitanes establecidos controlarán lo que sus compañeros tiran a los cubos de la basura en el recreo, ayudándoles a que tiren los desechos al cubo de basura correspondiente.

En la clase de 5º se llevará a cabo el desafío de “La patrulla almuercera”. A través de este desafío se pretende controlar el almuerzo de los alumnos, con el fin de motivarles hacia una alimentación más saludable. Los capitanes encargados de la patrulla anotarán en una tabla de registro el almuerzo que traigan sus compañeros y dependiendo de lo que traigan podrán obtener más o menos puntuación, con la que podrán adquirir diferentes “Insignias de Recompensa” (de los personajes del videojuego “Fortnite”).



Ilustración 20. Desafío extra 6º



Ilustración 21. Desafío extra 5º



Ilustración 22. Insignias

El primer evento especial será el “Concurso de creatividad saludable”. Este consistirá en decorar una fruta o hacer algo creativo con ella, crear figuras, hacer formas, etc. Podrá ser de manera individual o grupal y deberá ser fotografiado para que los jueces lo valoren.

El segundo evento especial será el “Master Chef Junior”. Esta actividad consistirá en realizar un vídeo tutorial elaborando una receta de comida saludable. También podrá ser de manera individual o grupal y la grabación deberá ser entregada a los jueces (los profesores) para

que puedan valorar la elaboración. En estos dos eventos especiales se premiará a todos los alumnos participantes por su gran esfuerzo e implicación. Podemos observar más materiales del proyecto en el Anexo 1.



Ilustración 23. Primer evento especial y sus premios



DURANTE ESTAS VACACIONES SE LLEVARÁ A CABO UN NUEVO EVENTO ESPECIAL "MASTER CHEF JUNIOR".
-ESTE CONSISTE EN HACER UN VIDEOTUTORIAL, TENEROS QUE GRABARLOS CON ALGÚN FAMILIARES REALIZANDO UNA RECETA DE COCINA SALUDABLE.
-TENEROS QUE MOSTRAR LOS INGREDIENTES, LOS PASOS QUE VAMOS SIGUIENDO, EL RESULTADO FINAL Y LA DEGUSTACIÓN POR PARTE DE OTRO MIEMBRO DE LA FAMILIA (QUE SERÁN LOS COMENSALES QUE VALORARÁN Y PUNTUARÁN LA ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DEL PLATO).
-LA GRABACIÓN DE ESTE VIDEOTUTORIAL TENEREMOS QUE ENVIARLA O ENTREGARLA A LOS PROFES DE EF (PERIODO DE MASTERCHEF) ANTES DEL DÍA 8 DE MAYO.



Ilustración 24. Segundo evento especial y sus premios

MISIÓN FINAL

Esta última misión para derrotar a "El Malvado Sedentaris", comenzará con un vídeo motivador dividido en dos partes. La primera de ellas, un pequeño tráiler con fotos y vídeos de los alumnos durante el transcurso del proyecto, y la segunda, un personaje de dibujos animados contándoles en qué consiste esta misión final. En el siguiente enlace se puede visualizar el vídeo completo: <https://www.youtube.com/watch?v=iRmVOqfNv70&t=29s>

Una vez visto el vídeo, se les resumirá en qué consistirá esta misión y se les aclararán las dudas. Se repartirán 3 sobres con los nombres de los alumnos que van en cada grupo, este sobre contendrá cintas de colores que se colocarán en la cabeza para diferenciarse del resto de grupos, 2 billetes de "sedentaris" que podrán utilizar para comprar pistas o comodines durante las pruebas, y un folio donde pondrá si son magos, curanderos o guerreros, y las 3 insignias que deberán buscar.



Ilustración 25. Grupos de la misión final y sus insignias

Una vez repartidos estos materiales, se les entregará una tablet, ya que tendrán que buscar por orden cada una de sus insignias. Al lado de estas habrá un código QR que deberán escanear. Tras escanear el código, aparecerá la prueba que necesitarán superar para lograr

obtener la letra oculta. Cada una de las insignias será un poder saludable y la prueba tendrá alguna relación con este.



Ilustración 26. Insignias con los códigos QR

Una vez descifradas las 3 letras ocultas de sus insignias, se juntarán los 3 grupos y trabajarán juntos para lograr descifrar el código secreto final. En este código secreto pondrá "ID A CLASE (5)". La última insignia contendrá un número que será el primer dígito de la combinación del candado final.



Ilustración 27. Código secreto de la misión final

Después de averiguar que deben ir a su clase, estos allí encontrarán una caja misteriosa con un candado y con la foto de "Sedentaris". Para conseguir abrir esta caja tendrán que buscar por la clase diferentes pistas que les llevará hasta la numeración final. Por ejemplo, detrás del cartel de "Se busca El Malvado Sedentaris", encontrarán 4 cartas con la numeración final del candado que deberán ordenar para adivinarla.



Ilustración 28. Caja misteriosa con candado

Una vez que logren abrir la caja, observarán un pergamino con una foto suya y un comunicado aclarando quién es realmente Sedentaris, es decir, nosotros mismos. También hallarán las máscaras utilizadas para el vídeo inicial del proyecto y un festín saludable con frutas, chocolate puro, frutos secos, etc. Podemos observar más fotos de esta última misión y de sus pruebas en el Anexo 2.



Ilustración 29. Pergamino con foto y comunicado final

5.7. ADAPTACIÓN A LA DIVERSIDAD

Dentro del proyecto realizado no es necesario realizar una adaptación a la diversidad, ya que la forma de trabajar y organizar los objetivos, contenidos y criterios de evaluación ya engloban la diversidad del alumnado. Este aspecto incluido en la programación es una acción positiva que permite el enriquecimiento del alumnado y que reforzará su proceso de aprendizaje. Todo esto se facilita trabajando de manera grupal, cooperando y ayudándose los unos a los otros, pudiendo dar respuesta a las distintas necesidades de los alumnos.

5.8. EVALUACIÓN

Modelo de evaluación

La evaluación de esta propuesta educativa se centra en observar el proceso para comprobar si las decisiones tomadas según van sucediéndose los retos y actividades son adecuadas o no, siendo primordial que poco a poco los alumnos adquieran unos hábitos saludables que les serán de gran beneficio en su vida cotidiana y en su futuro. Por ello, se llevará a cabo un proceso de evaluación formativa y continua, que se realizará durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, distinguiendo los siguientes momentos y las actuaciones a ejecutar:

- **Evaluación Inicial:** Se pretende conocer el punto de partida de los alumnos. Será determinante para la concreción de los objetivos a alcanzar, la metodología y los contenidos a trabajar durante el proyecto.
- **Evaluación Continua:** Durante el desarrollo de las misiones con sus respectivas actividades y dinámicas. Se practicará una evaluación del alumnado mediante la observación directa, a través del registro en el cuaderno del profesor, con la aplicación "ClassDojo" y el registro de insignias, además de la continua retroalimentación que se ofrece al alumnado. Todo ello con la finalidad de hacer un seguimiento del proceso y poder realizar modificaciones y adaptaciones si fuera necesario.
- **Evaluación final:** Se llevará a cabo una evaluación compartida con el alumnado de las diferentes clases. Se pondrá en común lo realizado en el proyecto y cada uno reflexionará sobre su actuación y participación.

Técnicas e instrumentos de evaluación

-**Observación directa del grupo**, es un método de recopilación de información y datos que consiste en observar a los alumnos durante las diferentes actividades, evaluando la consecución de los retos y desafíos propuestos. Esta herramienta se utilizará de manera habitual durante todas las sesiones y dinámicas llevadas a cabo en el proyecto y se reflejará en un cuaderno del profesor no estructurado.

-**Cuaderno del profesor**, esta herramienta tiene como objetivo ir anotando comportamientos, situaciones o aspectos a destacar de las diferentes sesiones. Este tendrá una estructura que incorpore un apartado con la descripción de la situación vivida y otro apartado con sensaciones y reflexiones sobre esa situación. Anotaremos de forma inmediata la situación y después reflexionaremos sobre esta una vez transcurrida.

-**Registros individuales**, es un mecanismo de regulación y gestión de puntos a través de la aplicación "ClassDojo"¹. A través de este instrumento se tendrá un registro de cada alumno siendo conscientes de los diferentes ítems y comportamientos. Los alumnos subirán o bajarán puntos dependiendo de si cumplen o no estos requisitos establecidos. Este movimiento de puntos lo realizará la maestra transcurrida una o dos sesiones. No se subirá de manera inmediata, sino que tras finalizar el día se reflexionará y se fijará la puntuación acorde a las actuaciones observadas.

-**Insignias grupales**, son recompensas otorgadas por haber logrado superar varios retos. Se utilizan con el objetivo de aumentar el rendimiento y motivar a los alumnos a seguir superando más retos. Estas insignias simbolizan los hábitos saludables y son otorgadas a los grupos de clase. Con ellas podremos observar si han ido consiguiendo los retos y desafíos planteados en las sesiones y será la maestra la que decida si se han esforzado lo suficiente como para lograr obtener una de estas insignias.

-**Registros audiovisuales**, son fotos y vídeos de los diferentes retos, desafíos y eventos realizados. Estos registros se realizarán de manera inmediata durante las sesiones y servirán de gran ayuda a la hora de evaluar y reflexionar posteriormente.

-**Diana de evaluación**, es una herramienta de evaluación que nos permite conocer la opinión de los alumnos con respecto a los aspectos trabajados durante el proyecto y sus actividades. Esta diana será rellenada por los alumnos de manera individual una vez finalizado el proyecto y la misión final. Contendrá 6 ítems elaborados a través de los objetivos didácticos y los estándares de aprendizaje del proyecto. Acorde a estos ítems los propios alumnos se puntuarán a ellos mismos siendo el 1 el mínimo y el 4 el máximo (ANEXO 3).

-**Tabla de seguimiento**, esta herramienta muestra la relación entre los instrumentos de evaluación empleados y los resultados de aprendizaje del proyecto. Por lo que rellenaré la tabla acorde a toda la información obtenida con los demás instrumentos de evaluación, así como, con

¹ ClassDojo es una plataforma que permite realizar un seguimiento de los aspectos seleccionados con respecto a las actitudes en el aprendizaje de los alumnos.

las dianas de evaluación elaboradas por los propios alumnos. Esta estará compuesta por varios ítems que tendré que observar y tener en cuenta a la hora de poner una numeración del 1 al 4 acorde a los comportamientos de cada alumno (ANEXO 4).

6. RESULTADOS

A la hora de valorar el desarrollo de la propuesta nos centraremos en la clase de 5º con 22 alumnos para extraer los resultados, ya que a lo largo del proyecto esta clase ha podido experimentar más dinámicas y desafíos que el resto de los cursos participantes (3º, 4º y 6º).

Para comenzar, analizaremos la autoevaluación realizada por los alumnos a través de una diana con 6 ítems, puntuando estos del 1 al 4. Los alumnos fueron coloreando el recuadro asociado a la puntuación que consideraban correspondiente en cada ítem. Gracias a esta herramienta los alumnos se han podido autoevaluar, sirviéndonos de gran ayuda para conocer su opinión, para saber dónde han trabajado más o menos y cómo ha incidido esta propuesta en sus vidas.

Centrándonos en los resultados obtenidos, podemos decir que la gran mayoría han puesto la máxima puntuación en el primer ítem, exponiendo que han mostrado un amplio interés por superar los retos y desafíos propuestos, y por obtener más recompensas. Consideramos que desde el primer momento han tenido una enorme implicación en las diferentes propuestas ya que, al ser algo novedoso y fuera de su rutina, estos mostraron una importante predisposición.

El segundo y tercer ítem destacados por los alumnos con una mayor puntuación se asocian a su implicación a la hora de cooperar y trabajar en equipo con sus compañeros. Utilizaron diferentes estrategias, además de aprender la importancia y los beneficios de tener conductas saludables en sus vidas. Pensamos que estos son dos de los principales objetivos del proyecto, por lo que nos reconforta observar que los alumnos los han valorado tan positivamente. También es posible que tengan una alta puntuación debido a que se ha incidido más reiteradamente sobre ellos por su amplia importancia.

Los dos siguientes ítems tienen una puntuación por debajo de la anterior, pero aun así sigue siendo alta. Los alumnos consideran que han aceptado las normas y han participado activamente en las actividades y dinámicas, además de haber aumentado la práctica de actividad física en su tiempo libre. Entendemos que al haber aprendido la importancia de la actividad física en su salud y en sus vidas, han decidido practicarla en su tiempo libre, siendo conscientes de los beneficios que esta les aporta, además de disfrutar y divertirse con amigos y familiares.

En último lugar, con la puntuación más baja, podemos observar cómo los alumnos no han participado tan significativamente en las actividades opcionales de carácter innovador. Por un lado, pensamos que al tener que llevar a cabo estas actividades en casa muchos de ellos no han tenido tiempo y, por otro lado, es posible que muchos tengan una imaginación y creatividad limitadas, dando lugar a que por el simple hecho de no saber qué elaborar no hayan participado.

Tras observar el desarrollo del proyecto y estudiar las autoevaluaciones, hemos de decir que nos esperábamos unos resultados muy similares a los resultantes, salvo por algún ítem que pensábamos que iba a estar más puntuado, como el que corresponde al aumento de actividad

física en su tiempo libre. Es cierto que desde el centro podemos dar claves e incitar al alumnado a que lleven a cabo estos hábitos saludables fuera del aula, pero al fin y al cabo, son ellos mismos y las familias los que controlan ese tiempo y las rutinas que quieran o no seguir.

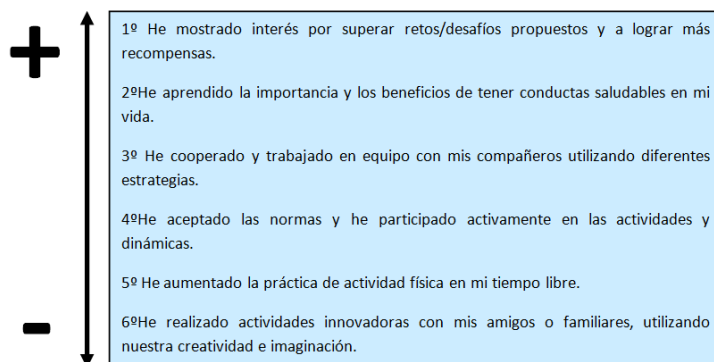


Ilustración 5. Ordenación de los ítems de mayor a menor puntuación obtenida en la autoevaluación de los alumnos.

Por otro lado, también nos centraremos en los resultados obtenidos a partir de la hoja de registro grupal con escala numérica del 1 al 4 que efectuamos conforme a la observación directa, a las anotaciones en el cuaderno del profesor y a la utilización de las diferentes técnicas de evaluación empleadas en el transcurso del proyecto.

Acorde a los resultados obtenidos de esta hoja de registro, en el grupo de 5º de Primaria, podemos decir que la gran mayoría de los alumnos se han esforzado por superar los retos y han participado de forma activa en las diferentes actividades y dinámicas. Consideramos que todos los alumnos han tenido una alta predisposición e inquietud por conocer en qué consistía el proyecto y cómo iba evolucionando este. A su vez, todo el grupo ha aprendido y se ha familiarizado con los beneficios de los hábitos saludables, relacionándolos con una buena alimentación y con la actividad física.

Por otro lado, han podido trabajar colaborando y trabajando en equipo con sus compañeros, respetándose y apoyándose entre ellos, seleccionando y utilizando estrategias adecuadas para resolver diferentes situaciones. Estos ítems han tenido una alta puntuación por nuestra parte, pero menor que la de los ítems de las autoevaluaciones mencionados anteriormente, ya que consideramos que muchos de los alumnos suelen ser más individualistas y no saben trabajar muy bien en equipo. Además, a veces surgen conflictos entre ellos debido a la alta competitividad generada entre los grupos.

Los resultados que corresponden al ítem de la experimentación de los efectos beneficiosos del ejercicio físico para su salud, los hemos establecido acorde a la puntuación marcada por los propios alumnos. Consideramos que es una cuestión bastante personal que cada uno llega o no a experimentar, por lo que nos hemos basado en la opinión de cada alumno para establecer esta puntuación, reflejando un resultado más bajo que el de ítems anteriores.

En último lugar, podemos decir que, en menor medida, los alumnos conocen sus posibilidades y limitaciones ya que muchos de ellos son demasiado conformistas y en vez de experimentar ellos mismos para saber hasta dónde pueden llegar, estos dejan que lo hagan otros compañeros, quedándose en un segundo plano. Esta situación ha dado lugar a que no se

involucraran todo lo que podrían o no expusieran sus ideas al resto, sintiéndose condicionados por lo que pudieran decir o pensar sus compañeros, y teniendo miedo a no ser apoyados.

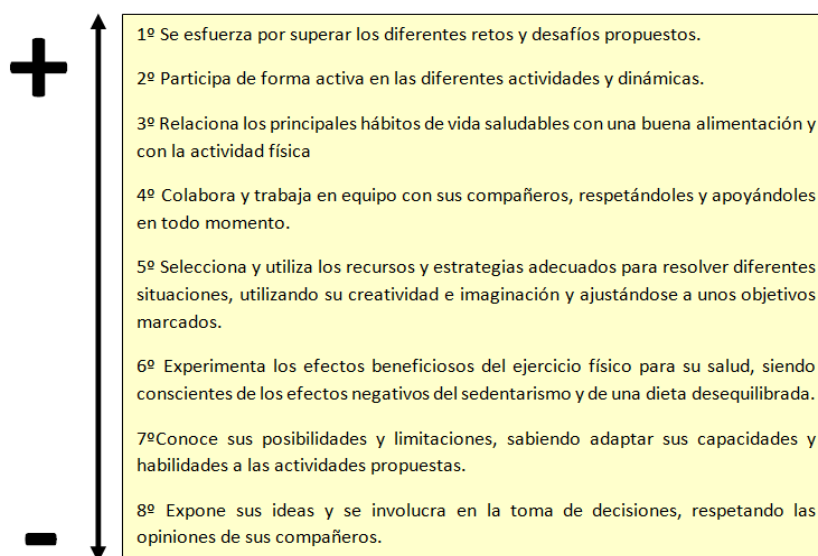


Ilustración 6. Ordenación de los ítems de mayor a menor puntuación obtenida en la hoja de registro grupal.

Al igual que en la autoevaluación, nos esperábamos estos resultados, aunque con alguna variante, ya que pensábamos que los alumnos iban a involucrarse más en la toma de decisiones de sus grupos. Sin embargo, algunos de los componentes de los grupos se quedaban en un segundo plano sin debatir y dejando que los alumnos con más iniciativa llegarán a tomar las decisiones finales.

Para finalizar el análisis de estos resultados, hemos comparado la autoevaluación de los alumnos con la hoja de registro hecha por nosotros y sus respectivas deducciones, llegando a la conclusión de que los resultados de ambos han sido bastante similares. Tras haber rellenado la hoja de registro, hemos podido contrastar nuestros resultados individuales de los alumnos con la diana de autoevaluación de cada uno de ellos, observando que la gran mayoría de las puntuaciones establecidas por ambas partes han coincidido en las dos herramientas de evaluación utilizadas.

Una vez extraídos y analizados los resultados de las evaluaciones, podemos decir que nos han servido de gran ayuda para conocer los aspectos que más se han trabajado y aquellos donde deberemos incidir y mejorar en una futura puesta en práctica, con el fin de que todos los alumnos logren llegar a evaluarse con la máxima puntuación en todos los ítems establecidos. Hemos llegado a la conclusión de que los aspectos que más se han trabajado han sido aquellos relacionados con el interés, el esfuerzo y la participación activa de los alumnos, así como, con el trabajo en equipo y la colaboración con sus compañeros. Como aspectos a mejorar en un futuro, intentaremos que ganen seguridad en sí mismos con el fin de que sean capaces de exponer sus propias ideas y se involucren en la toma de decisiones, además de incidir en la realización de actividades innovadoras y en el aumento de la práctica de actividad física en su tiempo libre.

7. CONCLUSIONES

En primer lugar, comenzaremos con un análisis del grado de obtención de los objetivos marcados inicialmente en la propuesta.

Los primeros objetivos marcados fueron fomentar la actividad física a través de las nuevas tecnologías con una propuesta gamificada, y utilizar una dinámica diferente e innovadora para motivar y despertar la curiosidad en el alumnado, favoreciendo un aprendizaje activo. Sin duda estos objetivos han sido cumplidos gracias al gran impacto que tuvo el proyecto en el alumnado. Todos estaban entusiasmados e implicados ya que vivenciaron una experiencia de aprendizaje completamente diferente a lo que estaban acostumbrados.

Otro de los objetivos marcados fue despertar el interés por el juego a través de la adquisición de diferentes recompensas. Este objetivo también se cumplió en gran medida, debido a que al incorporar estrategias, mecánicas y dinámicas propias del juego; se favorece que el alumnado no tema al fracaso ya que se les ofrecen múltiples oportunidades e intentos para poder superar los retos. Pudiendo probar sin miedo a fallar, permitiéndoles equivocarse para mejorar y seguir intentándolo hasta conseguir las diferentes recompensas.

Siguiendo con el objetivo de inculcar la importancia del trabajo cooperativo y potenciar las habilidades sociales entre compañeros, podemos decir que este objetivo ha sido uno de los más destacados debido al aumento del esfuerzo y de la capacidad de autosuperación del alumnado, además de una mejora de los vínculos afectivos, del trabajo en equipo, del desarrollo de competencias, y del fomento de la responsabilidad y autonomía de todo ellos.

El siguiente objetivo marcado fue implicar más a las familias en la asignatura y concienciarlas de la importancia de una buena alimentación. Este objetivo ha sido conseguido en menor medida, aun así, es importante destacar la notable curiosidad de muchas familias por saber qué es lo que estaba pasando en Educación Física que tanto les gustaba y motivaba a sus hijos, además de su gran implicación dentro del proyecto a la hora de realizar algunos desafíos.

Por último, el objetivo de promover la adquisición de hábitos de vida saludables en el alumnado a través de un videojuego real en el que ellos mismos sean los protagonistas. Consideramos que es el objetivo esencial de toda la propuesta, en el que más se ha incidido debido al gran potencial que supone para su vida y su futuro. Hemos podido servir de guía a los alumnos para que aprendieran la importancia de adquirir unos hábitos saludables en sus vidas, concienciándoles de los beneficios de la práctica de la actividad física y el cuidado de su salud.

Concluimos señalando que, gracias a los sistemas de evaluación, entre los que destaca la observación, hemos comprobado cómo aumentaron los niveles de participación en el alumnado, provocando una mayor perseverancia por lograr los objetivos planteados y por conseguir sus recompensas, además de promover en todo momento su disfrute y diversión. Este resultado nos confirma que la carencia de diversión en las clases de EF duplica la posibilidad de abandono de la actividad física tanto dentro como fuera de las aulas (Ponce de León, Valdemosos y Sanz, 2010) y que es labor del docente procurar un cambio de planteamiento metodológico.

8. LÍNEAS DE FUTURO Y PROSPECTIVA

Esta propuesta puede servirnos como estímulo para seguir descubriendo nuevas metodologías, seguir innovando y utilizando nuestra creatividad e imaginación para generar situaciones y experiencias lúdicas que favorezcan el disfrute y aprendizaje de los alumnos.

Consideramos que este proyecto gamificado nos puede ser de gran utilidad en un futuro cuando tengamos un pequeño hueco en el mundo educativo, pudiendo llevarlo a cabo con nuestros alumnos, con el principal objetivo de educarles para la salud y concienciarles de la importancia de tener unos hábitos saludables en sus vidas, así como de las posibilidades que pueden ofrecer las nuevas tecnologías si las utilizan correctamente.

Si alguna vez llevamos a cabo este proyecto consideramos que podrían mejorarse algunos detalles. Lo primero de todo, nos centraríamos en ponerlo en práctica con menos cursos, pudiendo implicarnos más de lleno con un grupo más reducido de alumnos participantes. En segundo lugar, elaboraríamos una página web con todos los materiales, para que los alumnos pudieran ver el seguimiento del proyecto y su propio progreso desde sus casas.

Asimismo, modificaríamos o cambiaríamos alguna actividad que no funcionó mucho, como “la patrulla del reciclaje”, llevando a cabo otra que les motivara más. Del mismo modo, añadiríamos más dinámicas y actividades, un mayor número de retos, desafíos y concursos, así como, pediríamos más opinión a los propios alumnos que también podrían mostrarnos sus ideas, proponer dinámicas y elaborar otros retos y recompensas. También pediríamos ayuda a otros compañeros docentes que nos pudieran aportar ideas nuevas, incluso poder trabajar más áreas de manera interdisciplinar dentro del proyecto.

Por otro lado, consideramos que este proyecto ha conllevado un enorme esfuerzo e ilusión por nuestra parte, por lo que quizás nos gustaría darlo a conocer como comunicación en un congreso o artículo en una revista científica para que otros docentes puedan verlo y motivarles a la realización de una propuesta similar, en la que impliquen a sus alumnos en su propio aprendizaje a través del juego y así ofrecerles experiencias innovadoras y enriquecedoras como esta.

Para finalizar, nos gustaría responder a la siguiente pregunta, ¿realmente ha merecido la pena llevar a cabo este proyecto?

Esta pregunta nos la hemos formulado muchas veces a lo largo de todo el proyecto, ya que se invierte y se dedica mucho tiempo en su elaboración, pero no se sabe si funcionará o no, o si se verá recompensado todo el trabajo con el esfuerzo de los participantes. Los alumnos suelen tener una gran predisposición y motivación hacia la Educación Física, pero a través de este proyecto de gamificación hemos ido un paso más allá. Se empleó mucho tiempo pensando la temática, planificando el proyecto, uniendo todos los puntos para que tuviera un sentido, creando materiales, planteando nuevos retos, desafíos y recompensas, etc.; pero hemos de decir que todo este esfuerzo lo hemos podido ver recompensado en la implicación, emoción e ilusión de los alumnos cada vez que veían alguno de los vídeos creados, cuando conseguían nuevas insignias, superaban los diferentes retos o simplemente en la ejecución de las actividades.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almond, L. (1992). El ejercicio físico y la salud en la escuela. En: J. Devís y C. Peiró. *Nuevas perspectivas curriculares en educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- American College of Sports Medicine (ACSM) (1998). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona: Paidotribo.
- Balius Juli, R. (1989). Repercusión del ejercicio físico y el deporte sobre el aparato locomotor. *Monografías Médicas Jano*, 3 (8): 55-58.
- Biddle, S. y Biddle, G. (1989). Health-related fitness for the primary school. En A. Williams (ed.) *Issues in Physical Education for the Primary Years* (pp. 54-75). East Sussex: The Falmer Press.
- Blasco, T. (1994). Actividad Física y salud. Martínez Roca, Barcelona.
- Bouchard C, Shepard RJ, Stephens, T. (1994). Physical activity, fitness, and health. Champaign: Human Kinetics.
- Bouchard, C, Shephard, R.J., Stephens, T., Surton, J.R., McPherson, B.D. (1990). Exercise, fitness and health: the consensus statement. En e Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, Surton, J.R. , McPherson, B.D. (eds.) *Exercise, Fitness and Health. A Consensus 01 Current Knowledge* (pp. 3-28). Champaign: Human Kinetics.
- Bringué, X., y Sádaba, C. (2009). Nacidos digitales: una generación frente a las pantallas. Madrid: Ediciones Rialp.
- Cabrera 2009- <http://www.actividadfisicaysalud.blogspot.com/2009/11/perspectivas-de-la-actividad-fisica-y.html>
- Casimiro, A. J., Piéron, M. (2001). La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunts: Educación Física y Deportes*; 65; 100-104
- Castillo, I., Balaguer, I., & García-Mérita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Psicología del deporte*, 16(2), 201-210.
- Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T. y Cabrera, A. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 6(1), pp. 40– 51.
- Consejo Superior de Deportes. (2010). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. Madrid.
- Cureton, K.J. (1987). Commentary on "Children and fitness: a public health perspective". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 315-320.
- De León-Ramos, G.A. (2013). *La metodología activa en el proceso de enseñanza - aprendizaje y la fundamentación de los estilos de aprendizaje en las alumnas de magisterio de*

educación infantil. (Trabajo Fin de Grado, Universidad de San Carlos de Guatemala). Recuperado de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0114.pdf

- Declaración De Bolonia. (1999). Declaración de Bolonia. El Espacio Europeo de la Enseñanza Superior. Declaración conjunta de los Ministros europeos de Educación, Bolonia 19 de junio de 1999. Disponible en http://www.educacion.gob.es/boloniaensecundaria/img/Declaracion_Bolonia.pdf
- Devís Devís, J. y Peiró Velert, C. (1992) Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados. INDE. Barcelona, España.
- Devís Devís, J.; Peiró Velert, C. (1992): Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En: Devís Devís, J.; Peiró Velert, C. (Ed.): *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. INDE, Barcelona
- Devís, J. D., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M., & Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Inde.
- Devís, J. y Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En J. Devís (coord.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 295- 321). Alicante: Marfil.
- Diggelen, M. V. (2012). "Principles of gamification". Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Peqh-EBm1Fk> [Consultado el día 6 de Enero de 2015]
- Duque, E. y Vásquez, A. (2013). NUI para la educación. Eliminando la discriminación tecnológica en la búsqueda de la Inclusión Digital. Centro de Investigaciones, Corporación Universitaria Americana.
- Durall, E., Gros, B., Maina, M., Johnson, L. y Adams, S. (2012). Perspectivas tecnológicas: educación superior en Iberoamérica 2012-2017. Austin, Texas: The New Media Consortium
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. Madrid: Pirámide
- Ermi, L. y Mäyrä, F. (2005). Player-Centred Game Design: Experiences in Using Scenario Study to Inform Mobile Game Design. *Game Studies*, 5(1), 1-10.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública.
- Fernández, J. (2018). De los desafíos físicos cooperativos a las Educoop-Escape rooms. En actas del XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas. Avilés.
- Fernández-Río, J. (2014). Aportaciones del modelo de Responsabilidad Personal y Social al Aprendizaje Cooperativo. En C. Velázquez, J. Roanes y F. Vaquero (coord.) Actas del IX

Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas (pp. 18-32). Valladolid: La Peonza.

Fernandez-Río, J., Calderón, A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez-Pueyo, A. y Aznar Cebamanos, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55-7

Fidalgo Blanco, A. (4 de abril, 2016). El reto del Aprendizaje Basado en Retos (Mensaje en un blog). Recuperado de <https://innovacioneducativa.wordpress.com/2016/04/04/el-reto-del-aprendizaje-basado-en-retos/>

Flores, G., Prat, M (2018). "X-Vic: corre y vuela sobre los pirineos". Un proyecto gamificado y cooperativo en educación superior. En actas del XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas. Avilés

Fox, K.R. (1991). Motivating children for physical activity: towards a healthier future. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62,34-38.

Gómez, A., Santandreu, M.E. y Egea, A. (1995). El ejercicio en la rehabilitación de los ancianos. En J.A. Ruíz, R. Navarro, M. Navarro y M.E. Brito (Comps.), *Actividad Física en edad avanzada* (pp. 99-116) Las Palmas de Gran Canaria: Excmo. Cabildo Insular de Gran Canaria.

Gómez, F., Molina, P., y Devís, J. (2018). Los videojuegos como materiales curriculares: una aproximación a su uso en Educación Física. *Retos*, 34, 305-310.

Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G. & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the development of a pedagogical model for health-based physical education. *Quest*, 63, 321-38.

Jackson, A. W.; Morrow, J. R.; Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). *Physical activity for health and fitness*. Human Kinetics: Champaign

Lee, J. J., Ceyhan, P., Jordan-Cooley, W. y Sung, W. (2013). GREENIFY: A Real-World Action Game for Climate Change Education. *Simulation & Gaming*, 44(2-3), 349-365.

León-Díaz, Ó., Martínez-Muñoz, L. F., & Santos-Pastor, M. L. (2019). Gamificación en Educación Física: un análisis sistemático de fuentes documentales. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 110-124.

Leyva, A. (20 de octubre, 2017). *Canva para la creación de un proyecto gamificado*. (Mensaje de un blog). Recuperado de <http://cuaderno20.wixsite.com/aleyda-leyda/single-post/2017/10/19/Canva-para-la-creaci%C3%B3n-de-un-proyecto-gamificado/>

LMTF-Learning Metrics Task Force (2013). Hacia el Aprendizaje Universal: Un Marco Global para Medir el Aprendizaje. Informe nº 2 de la Comisión especial sobre Métricas de los Aprendizajes. Montreal y Washington: Instituto de Estadística de la UNESCO y Centro de Educación Universal de la Institución Brookings.

McLennan, N. y Thompson, J. (2015). *Educación Física de Calidad: Guía para los responsables políticos*. UNESCO.

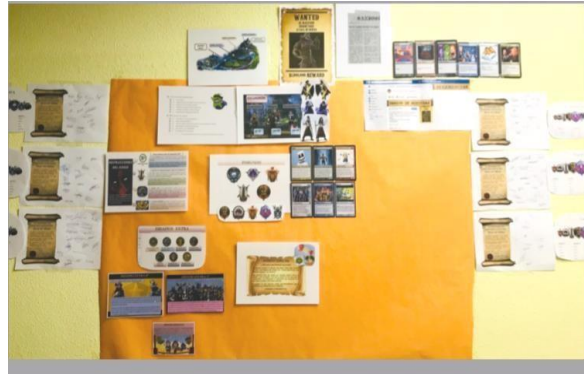
- Meredith, M.D. (1988). Activity or fitness: Is the process or the product more important for Public Health? *Quest*, 40, 180-86.
- Monahan, T. (1987). Is 'activity' as good exercise? *The Physician and Sportsmedicine*, 15, 181-186.
- Monguillot, M., Arévalo, C., Zurita, C. Almiral, L. y Guitert, M. (2015). Play the Game: gamificación y hábitos saludables en educación física/Play the Game: gamification and healthy habits in physical education. *Apunts. Educació física i esports*, 119, 71-79.
- Mora Teruel, F. (2013). *Neuroeducación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., & Chillón, M. (2009). Pre-liminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: the Perceived Locus of Causality (PLOC) Scale. *Spanish Journal of Psychology*, 12, 327-337.
- Navarro, D., Martínez, R. y Pérez, I. J. (2017). El enigma de las 3 eses: Fortaleza, fidelidad y felicidad. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 419, 73-85.
- OMS (2008). Prevención de las enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo a través del régimen alimentario y la actividad física: informe de la OMS y el Foro Económico Mundial sobre un evento conjunto.
- Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud (Documento en línea). Disponible: [http:// www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf](http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf) (Consulta: 2007, Octubre 14)
- Organización Mundial de la Salud (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Consultado: 12 de noviembre de 2010]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Papaioannou, A. G., Tsigilis, N., Kosmidou, E. & Milosis, D. (2007). Measuring perceived motivational climate in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 236-259
- Parente, D. (2016). Gamificación en la educación. *Gamificación en aulas universitarias*, 11.
- Peiró, C. y Devís, J. (1993) Innovación en educación física y salud: el estudio de un caso en investigación colaborativa. *Encuentro Unisport "Investigación Alternativa en Educación Física"*: Málaga.
- Pérez López, I. J. (2007). Los Juegos de Rol en EF: un gran aliado para desarrollar la salud en el ámbito escolar. *Tándem*, 49-59.
- Pérez, I.J, Rivera, E., Delgado, M. (2017). Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación. *Nutrición Hospitalaria*, 34, 942-951.
- Plowman, S.A. (1994). Stress, Hyperactivity, and Health. *Queso*, 46 (1): 78-99.

- Ponce de León, A., Valdemoros, M. A., y Sanz, E. (2010). El influjo educativo de los profesores en el abandono de la práctica físico-deportiva de los adolescentes. *Revista electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 13(4), 211-220.
- Quintero, L.E., Jiménez, F.J., y Area, M. (2018). Más allá del libro de texto. La gamificación mediada con TIC como alternativa de innovación en Educación Física. *Retos*, (34), 343-348.
- Rodríguez, F. A. (2001). Ensayos clínicos en ejercicio físico y deporte En: X. Bonfill (Ed.). Ensayos clínicos en intervenciones no farmacológicas (pp.23-35). Barcelona: Fundación Dr. Antonio Esteve.
- Rodríguez, P.L. y Casimiro, A.J. (2000). Papel del especialista en actividades físicas como promotor de salud y calidad de vida. En: Águila, C.; Casimiro, A.J. y Sicilia, A. (Coords.). *Salidas profesionales y promoción en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad de Almería, Servicio de publicaciones.
- Rovegno, I. (1998). The development of in-service teachers' knowledge of a constructivist approach to physical education: Teaching, beyond activities. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 147-162
- Sánchez Peris, F.J. (2015). "Gamificación", EKS, junio, Vol.16, nº2, pp.13-15
- Sánchez Bañuelos, F. (2000). La Educación Física orientada a la creación de hábitos saludables. En: F. Salinas (coord.). *La actividad física y su práctica orientada hacia la salud* (pp. 25-41). Granada: Grupo Editorial Universitario y Sector de Enseñanza de CSI-CSIF.
- Siedentop, D. (1996). Valuing the physically active life: Contemporary and future directions. *Quest*, 48, 266-274.
- Staiano, A. y Calvert, S. (2011). Exergames for Physical Education Courses: Physical, Social and Cognitive Benefits. *Child Development Perspectives*, 5 (2), 93-98.
- Trillo, A.V., Palomares, J., Gonzáles, T. y De las Heras, E. (2018). PROYECTO MARVEF: EQUIPO DE SUPERHÉROES Y SUPERHEROÍNAS. En actas del XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas. Avilés.

10. ANEXOS

ANEXO 1. MATERIALES DEL PROYECTO “EL MALVADO SEDENTARIS”

MURO PRINCIPAL:



CARTEL INICIO
DEL PROYECTO:



NOTICIA INICIO
DEL PROYECTO:



CARTAS PODERES SALUDABLES Y SEDENTARIOS:

<p>SUENO</p>  <p>Legendary Creature — Hábitos saludables</p> <p>Las horas recomendadas para dormir a partir de la adolescencia son ocho. Aunque cuando se es un niño, lo mejor son diez horas de descanso. El descanso es vital para que el cuerpo se regenere de la actividad diaria, tanto física como mentalmente. Nuestro cuerpo no para durante todo el día y nuestro cerebro mucho menos. Estamos todo el tiempo pensando, hablando, tomando decisiones en segundos... Por eso cuando llega la noche es muy importante apagarlos como si fuésemos un ordenador y dejar reposar nuestro cuerpo.</p> <p>10/</p>	<p>AGUA</p>  <p>World Creature — Hábitos saludables</p> <p>El cuerpo del niño está compuesto en un 80% de agua y el de un adulto en un 65%. Es imprescindible para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos. En el caso de los niños de entre 11 y 18 años, la ingesta de agua debe ser de 2 litros diarios (de 6 a 8 vasos).</p> <p>10/</p>	<p>ALIMENTACION SALUDABLE</p>  <p>— Hábitos saludables</p> <p>Una alimentación saludable, para ser sana y equilibrada debe ser variada y completa. Para estar sano hay que comer de todo en las cantidades recomendadas. Se recomienda hacer al menos cinco comidas al día. La fruta y la verdura son alimentos básicos e imprescindibles en tu rutina alimentaria de hábitos saludables. Están compuestas por agua y todo tipo de vitaminas beneficiosas para tu cuerpo y para tu mente.</p> <p>10/</p>
<p>ACTIVIDAD FISICA</p>  <p>— Hábitos saludables</p> <p>La actividad física contribuye a que una persona tenga una vida saludable, ya que implica el movimiento de todo el organismo. A medida que empieces a ejercitarte de manera siempre gradual y controlada, vas a ganar salud. Realizar un mínimo de 30 minutos de actividad física al día. ¡EMPIEZA A MOVERTE!</p> <p>10/</p>	<p>ACTIVIDAD SOCIAL</p>  <p>— Hábitos saludables</p> <p>Tener actividad social con otras personas te ayudará a sentirte mejor en tu vida. El ser humano unido, es más fuerte. El tener una vida social activa es un signo claro de salud. La interacción con otras personas trae de la mano la utilización de la mente. Como consecuencia, te mantienes activo y sano. La comunicación a través del lenguaje es la clave. Necesitas establecer contacto habitual con la gente de tu entorno para sentirte mejor.</p> <p>10/</p>	<p>Higiene</p>  <p>Artifact - Hábitos Saludables</p> <p>Gracias a la higiene personal vas a prevenir multitud de enfermedades que podrías tener si no te mantuvieras limpio y aseado. Tienes que habituarte a realizarlo de manera sistemática y sin pensar, convirtiéndola en un hábito saludable. Es uno de los pilares fundamentales de tu salud. Si te mantienes limpio y con una higiene personal adecuada, te mantendrás sano.</p>
<p>SOFANING</p>  <p>— Hábitos Sedentarios</p> <p>***</p>	<p>TELEVISION</p>  <p>— Hábitos Sedentarios</p> <p>Pasar horas y horas delante de la televisión.</p>	<p>MALAS EMOCIONES</p>  <p>— Hábitos Sedentarios</p> <p>***</p>



VÍDEO INTRODUCTORIO:

<https://www.youtube.com/watch?v=iRmVOqfNv70&feature=youtu.be>



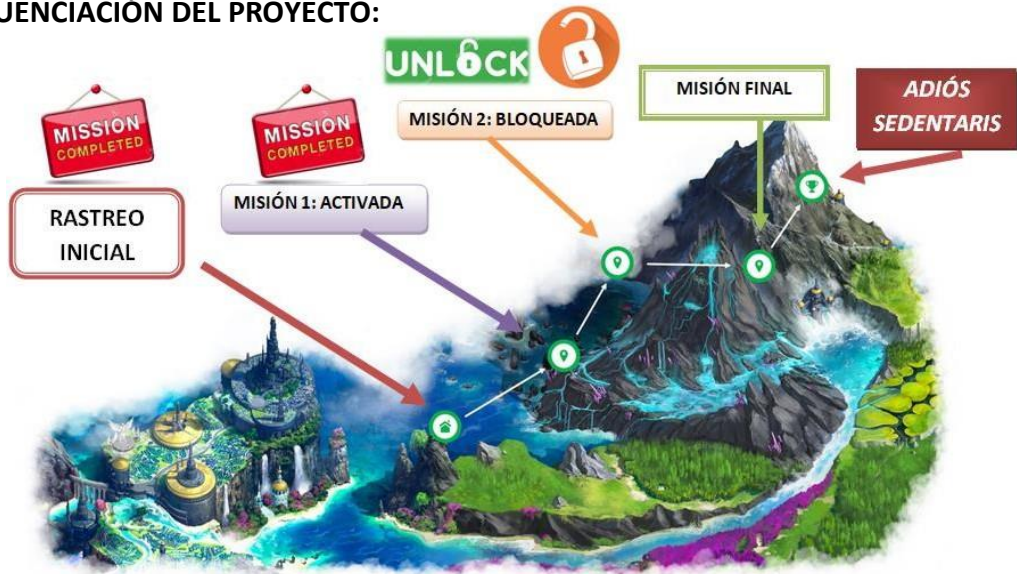
PACTO INICIAL:



NORMAS DEL JUEGO:



SECUENCIACIÓN DEL PROYECTO:



PUNTOS DE EXPERIENCIA:

⊗ XP (Puntos de experiencia)

- ⊗ +2 Me esfuerzo
- ⊗ +3 Trabajo en equipo y coopero con mis compañeros
- ⊗ +3 Tengo una actitud buena y positiva
- ⊗ +3 Entiendo y cumplo las reglas establecidas
- ⊗ +5 Cumplen con todos los roles de grupo
- ⊗ +3 Aprendiendo y consiguiendo objetivos



⊗ HP (Puntos de salud)

- ⊗ -2 No cumplir las normas establecidas
- ⊗ -3 Tener un enfrentamiento
- ⊗ -2 Tener un comportamiento negativo y no estar implicado
- ⊗ -3 No conseguir los objetivos semanales
- ⊗ -2 Ser grosero con un compañero
- ⊗ -2 No cumplir los roles de grupo

PERSONAJES DEL PROYECTO:





INSIGNIAS

CLASS CRAFT



DESAFÍOS EXTRA

Use estas herramientas para ludificar sus lecciones. [Obtener más información](#)



Los guardianes del reciclaje (6°)



Patrulla almuerquera saludable (5°)



BLOQUEADO



BLOQUEADO



DESAFÍO SEMANAL



BLOQUEADO



BLOQUEADO

DESAFÍO EXTRA 6°

“LOS GUARDIANES DEL RECICLAJE”



En cada clase los capitanes de esa semana tendrán que llevar un peto amarillo en el recreo para que se les diferencie bien. Su función es la de controlar lo que tiran los compañeros a los cubos de basura, y ayudarles a que tiren los desechos al cubo de basura correspondiente.

Tendrán una hoja de registro general en la que apuntarán esto. También podrán poner multas a los compañeros que no tiren adecuadamente los desechos y no se dejen ayudar. Estas multas dan lugar a una bajada de experiencia “XP” en classdojo o la retirada de algún privilegio.



PATIO DEL COLEGIO SAN JOSÉ



Datos de la multa

Fecha	Multado	Nº de multas
Motivo de la multa		

DESAFÍO EXTRA 5º

"LA PATRULLA ALMUERCERA"



Los alumnos que tengan la función de capitanes de esa semana, serán los encargados de llevar un registro del almuerzo de sus compañeros de clase. Es decir, son responsables de comprobar que traen al recreo para almorzar. Para ello, tendrán una tabla de registro en la que anotarán a cada alumno cada día de la semana, añadiendo la puntuación que corresponde con la comida que haya traído. Dependiendo del almuerzo que traiga tendrán más o menos puntuación.



DESAFÍO SEMANAL

Cada semana o cada dos semanas saldrá un **desafío SALUDABLE** relacionado con las nuevas tecnologías y la actividad física. Tendréis toda la semana para realizarlo y enviarlo. Tendrá una recompensa que beneficiará a tu salud y a tu transcurso en el juego



EVENTOS:



EVENTO ESPECIAL

I CONCURSO CREATIVIDAD SALUDABLE

El concurso consiste en decorar una fruta o hacer algo creativo con ella, crear figuras, dar formas, etc. Tenéis hasta el día 5 de Abril para pensar y ser creativos.

Este proyecto para que pueda ser valorado deberá traerse al colegio y ser entregado a los jueces (profes de EF) para que lo comprueben y lo fotografien. O mostrarles una fotografía en la que salga el creador con la obra realizada.

El ganador de este concurso tendrá una RECOMPENSA que le beneficiará en el transcurso de las misiones.

¡ANIMAROS A EXPERIMENTAR!

SAN @ JOSÉ

MasterChef

JUNIOR



DURANTE ESTAS VACACIONES SE LLEVARÁ A CABO UN NUEVO EVENTO ESPECIAL "MASTER CHEF JUNIOR".

-ESTE CONSISTE EN HACER UN VIDEOTUTORIAL, TENEMOS QUE GRABARNOS CON ALGÚN FAMILIAR/ES REALIZANDO UNA RECETA DE COMIDA SALUDABLE.

-TENDREMOS QUE MOSTRAR LOS INGREDIENTES, LOS PASOS QUE VAMOS SIGUIENDO, EL RESULTADO FINAL Y LA DEGUSTACIÓN POR PARTE DE OTRO MIEMBRO DE LA FAMILIA (QUE SERÁN LOS COMENSALES QUE VALORARÁN Y PUNTUARÁN LA ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DEL PLATO).

-LA GRABACIÓN DE ESTE VIDEOTUTORIAL TENDREMOS QUE ENVIARSELA O ENTREGARSELA A LOS PROFES DE EF (JURADO DE MASTERCHEF) ANTES DEL DÍA 8 DE MAYO.

EQUIPOS:

Equipos 3º



EQUIPO 1	EQUIPO 2	EQUIPO 3	EQUIPO 4
ALEXA	ANDREA	MARIUAN	ALDARA
DAVID	GENESIS	SALIM	ANGELA
HIBA	LIA	SAMIA	DEGO
OMAYMA	MARIO	SANGRA	MOHAMED
SAMUEL	MOHAMED	YEISON	WALID
	OSCAR		

Equipos 4ºB



Equipo 1		Equipo 2	
ADAM	JUAN	LUIS	ANAS
ALONSO	SAMANTHA	DAVID	HUGO
BASMA	UNAI	OMAYMA	PAULA

Equipos 5º A

Equipos 4º A



EQUIPO 1	EQUIPO 2	EQUIPO 3
ELVIRA	KELIAN	GUZMÁN
NINO	KEVIN	MOHAMED
YEREMI	PELAYO	MOISÉS
SOUFIANE	SARA	NIKOLINA
	SERGIO	TEODORA

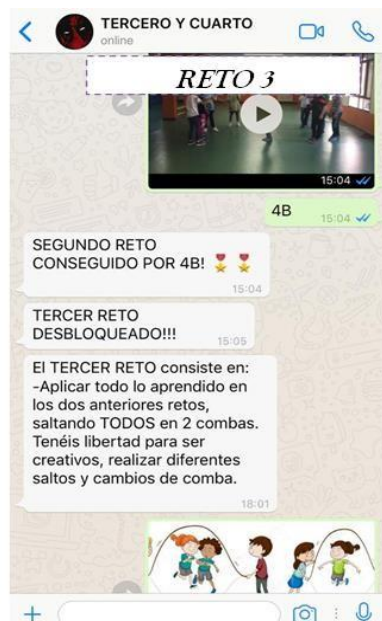


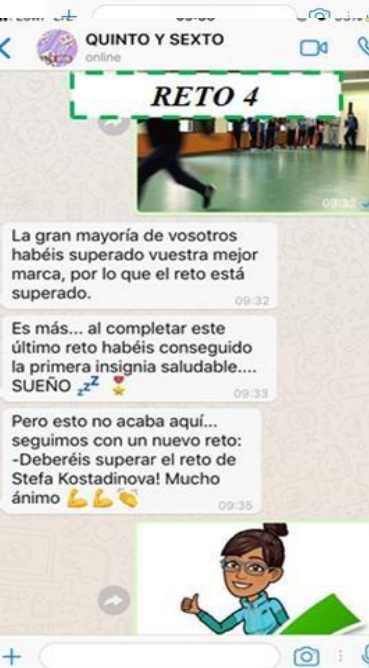
EQUIPO 1	EQUIPO 2	EQUIPO 3	EQUIPO 4
ADRIÁN	FARAH	ANDRÉS	ABEL
BOBI	IVÁN M	GUILLERMO	ADAM
GISELA	JORGE	IRENE	INÉS
IVÁN G	JUAN	LUÍA	MARWA
MAGDALENA	VERÓNICA	RUBÉN	OLIVER

TABLÓN NOTICIAS Y SUGERENCIAS:

The screenshot shows a Facebook interface for the page 'ESPIAS DE LA OMS'. On the left is a navigation menu with options like 'Noticias', 'Messenger', 'Explorar', and 'Crear'. The main content area features a post from 'CEIP San José Segovia' with the text: 'El malvado Sedaritis se está acercando al colegio San José y no será nada fácil vencerlo. ¿¿Conseguiremos derrotarlo entre todos?? ¡¡A PONERSE LAS PLQUILÑ@S GUERRER@SI!'. Below the post are 2 retweets and 8 likes. On the right side, there is a 'SUGERENCIAS' (Suggestions) section.

RETOS:












INSIGNIAS CONSEGUIDAS:





COMUNICADO:




39 / 100

PEQUEÑOS GUERRER@S, NOS PONEMOS EN CONTACTO CON VOSOTROS PARA INFORMAROS DE QUE EL MALVADO SEDENTARIS CADA VEZ ESTÁ MÁS DEBILITADO.

TRAS HABER IDO SUBIENDO DE EXPERIENCIA Y HABER SUPERADO LA PRIMERA MISIÓN CON SUS RESPECTIVOS RETOS Y DESAFÍOS, HABÉIS CONSEGUIDO QUITARLE MÁS DE LA MITAD DE SU VIDA.

SOLO QUEDA UN PEQUEÑO ESFUERZO MÁS Y CONSEGUIRÉIS DERROTARLO, PREPARAROS PARA LA SIGUIENTE MISIÓN Y TODO LO QUE ESTA CONLLEVA.

¡¡¡¡MUCHA SUERTE Y A POR TODAS!!!!



SEGUNDAS MISIONES:

MISIÓN 2 EN 6ºA:



AMINE AREK
VANESA MÁXIMO
DAVID

DARÍO FABIÁN
ADRIANA AINHOA
ALEX

IBAI ROCÍO
SANTI AMINA

EMO SARA
ROSA IVANA
EZEQUIEL



MISIÓN 2 EN 6º B:



GERMÁN NICO
MELISA NACHO
ÓSCAR

JAVIER DANI
ZAIRA SAUL
SALMA

GONZALO ALBA
ÁLVARO HANA

ALONSO KEVIN
ANDREA JOSE



MISIÓN 2 EN 5º: "XECBALL"

JORGE MARWA
GISELA ANDRÉS
MAGDALENA

RUBÉN JUAN
IVÁN.M INÉS
RODAINA

OLIVER IRENE
ADRIÁN ADAM
VERO IVÁN.G

BOBI GUILLE
FARAH DAVID
ABEL LUCÍA



REGISTROS PATRULLA ALMUERCERA:

5º		LA PATRULLA ALMUERCERA SALUDABLE					
	LUNES	MARTES	MIÉRCO	JUEVES	VIERNES	TOTAL SEMANA	
1. ABEL	4	1	7,6	7	7	3+0+4+4+4	15
2. ADAM	2	7	4,6	4	4	2+4+3+3+3	15
3. ADRIAN	4	7	7	4	4,7	3+4+4+3+3	17,5
4. ANDRÉS	1	7	7	7	7	0+4+4+4+4	16
5. BOBI	4	0	7,6	4	7	3+0+4+3+3	14
6. FARAH	4	7	7	7	7	3+4+4+4+4	19
7. GISELA	1	1	7	7	7	0+0+4+4+4	12
8. GUILLE	4	4	7	7	4,7	3+3+4+4+4	17,5
9. INÉS	7	7	7	7	7	4+4+4+4+4	20
10. IRENE	2	7	7	7	7	1+2+4+4+4+4	14
11. IVÁN G	6	7	7	7,63	7	4+4+4+3+3	19
12. IVÁN M	1	1	7	7	7	0+0+4+4+4	12
13. JORGE	7	7	7,6	7,6	7,6	4+4+4+3+5	19,5
14. JUAN	0	1	1	1	1	0+0+0+0+0	0
15. LUCÍA	4	7	4	7	2+7	3+4+3+4+4	17
16. MAGDALE	06-ene	7,4	4	4,6	7	4+4+3+4+4	19
17. MARWA	7	7	7	7	1	7+4+4+0+0	16
18. OLIVER	4	4	7	7,6	7	3+3+4+4+4	18
19. RUBÉN	7	0	7	7	7	4+0+4+4+4	16
20. VERÓNICA	4	7	7,6	7	7	3+4+4+4+4	19
21. ROUDAINA	4	4,3	7	7	7	3+3+4+4+4	18
22. JOAN DAV	1	1	4,7	7,6	1,7	0+0+4+4+4	11

manzana y zumo natural en el recreo

NADA	1					
BOLLERÍA	4			NADA		0
GALLETA	2			BOLLERÍA		3
ZUMOS	0			GALLETA		1
BOCADILL	9			ZUMOS		0
FRUTOS	0			BOCADILL		4
YOGURT	2			FRUTOS		0
FRUTA	4			YOGURT		0
				FRUTA		14

0. Nada

7. Fruta

0 PUN

Nada

Chucherí

Bollería

Refresco

2 PUN

Galletas

Cereales

Batidos

Zumos

3 PUN

Bocadillo

Sandwich

Embutido

Tortitas

4 PUN

Frutos secos

Leche

Yogurt

Fruta

Queso

LUNES

VIERNES

PATRULLA ALMUERCERA 5º (1ª SEMANA)

1. ABEL	15
2. ADAM	15
3. ADRIAN	17,5
4. ANDRÉS	16
5. BOBI	14
6. FARAH	19
7. GISELA	12
8. GUILLE	17,5
9. INÉS	20
10. IRENE	14
11. IVÁN G	19
12. IVÁN M	12
13. JORGE	19,5
14. JUAN	0
15. LUCÍA	17

16. MAGDALENA	19
17. MARWA	16
18. OLIVER	18
19. RUBÉN	16
20. VERÓNICA	19
21. ROUDAINA	18
22. JOAN DAVID	11

PATRULLA ALMUERCERA 5º (2ª SEMANA)

1.	ABEL	15+10	25
2.	ADAM	15+15	30
3.	ADRIAN	17,5+15	32,5
4.	ANDRÉS	16+14	30
5.	BOBI	14+12	26
6.	FARAH	19+12	31
7.	GISELA	12+10	22
8.	GUILLE	17,5+9	26,5
9.	INÉS	20+16	36
10.	IRENE	14+8	22
11.	IVÁN G	19+10	29
12.	IVÁN M	12+12	24
13.	JORGE	19,5+14	33,5
14.	JUAN	0+2	2
15.	LUCIA	17+16	33

16.	MAGDALENA	19+12	31
17.	MARWA	16+11	27
18.	OLIVER	18+16	34
19.	RUBÉN	16+15	31
20.	VERÓNICA	19+10	29
21.	ROUDAINA	18+8	26
22.	JOAN DAVID	11+12	23

PATRULLA ALMUERCERA 5º (3ª SEMANA)

1.	ABEL	25+8	33
2.	ADAM	30-10+5	25
3.	ADRIAN	32,5+8	40,5
4.	ANDRÉS	30+8-10	28
5.	BOBI	26+8-9	25
6.	FARAH	31-9+3	25
7.	GISELA	22+7-9	20
8.	GUILLE	26,5+6	32,5
9.	INÉS	36+8-9	35
10.	IRENE	22+2-9	15
11.	IVÁN G	29+8-9	28
12.	IVAN M	24+8-9	23
13.	JORGE	33,5+7	40,5
14.	JUAN	2	2

15.	LUCIA	33+8-9	32
16.	MAGDALENA	31+6	37
17.	MARWA	37+6	43
18.	OLIVER	34+7-10	31
19.	RUBÉN	31+8	39
20.	VERÓNICA	29+6	35
21.	ROUDAINA	26+6-9	23
22.	JOAN DAVID	23+7	30

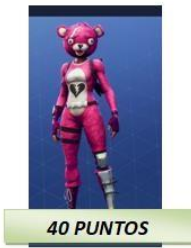
PATRULLA ALMUERCERA 5º (4ª SEMANA)

1.	ABEL	33+12	45
2.	ADAM	25+8	33
3.	ADRIAN	40,5+11	51,5
4.	ANDRÉS	28+12	40
5.	BOBI	25+10	35
6.	FARAH	25+8	33
7.	GISELA	20+12	32
8.	GUILLE	32,5+6	38,5
9.	INÉS	35+12	47
10.	IRENE	15+10	25
11.	IVÁN G	28+12	40
12.	IVAN M	23+11	34
13.	JORGE	40,5+12	52,5
14.	JUAN	2+4	6

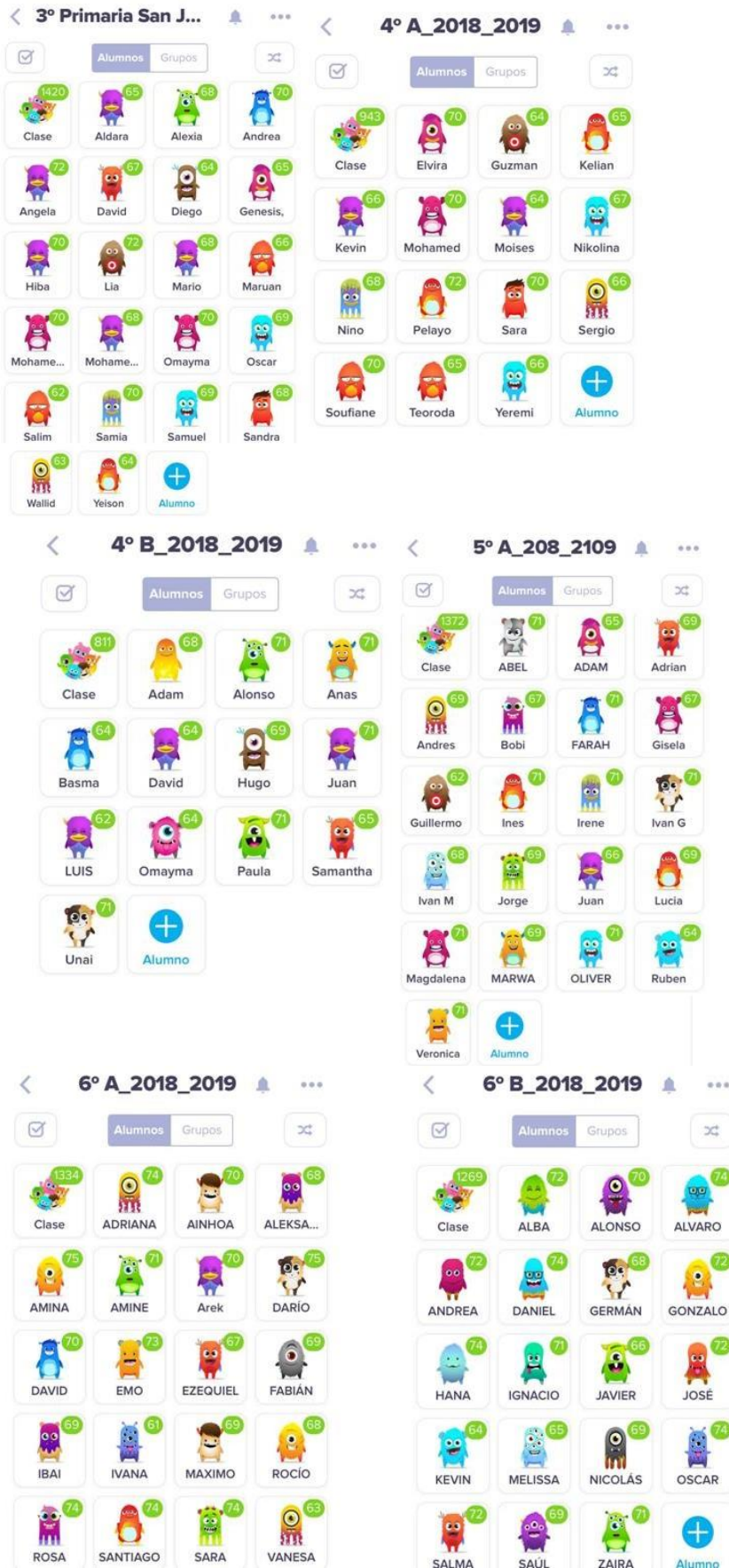
15.	LUCIA	32+12	44
16.	MAGDALENA	37+9	46
17.	MARWA	43+11	54
18.	OLIVER	31+11	42
19.	RUBÉN	39+10	49
20.	VERÓNICA	35+9	44
21.	ROUDAINA	23+12	35
22.	JOAN DAVID	30+4	34

SKINS:

SKINS (Patrulla Almuercera, Personajes para ampliar el ejército de guerreros)



REGISTROS PUNTOS DE EXPERIENCIA EN CLASSDOJO:



BILLETES DE SEDENTARIS:

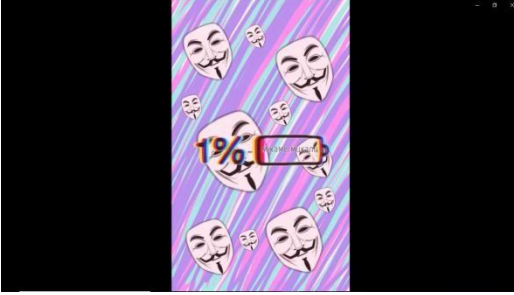


MATERIALES PARA LA MISIÓN FINAL DEL PROYECTO

VIDEO INTRODUCTORIO MISIÓN FINAL:

<https://www.youtube.com/watch?v=iRmVOqfNv70&t=29s>





CÓDIGO SECRETO FINAL:

CÓDIGO SECRETO



GRUPOS:



Buenas pequeños, os comunico que sois los **guerreros** dentro de esta peligrosa misión.

En este papel tenéis **3 de las insignias** conseguidas a lo largo de este tiempo. Deberéis buscar esas insignias en el orden establecido, por detrás de estas habrá **un código QR**, que tendréis que escanear. Al escanear el código, os aparecerá **una prueba** que deberéis superar para ir descifrando la letra oculta de cada insignia. (Para que las pruebas se den por buenas y consigáis la letra, esta deberá ser grabada con la tablet y enseñada a los espías secretos (Esther o Miguel) o visualizada directamente por uno de estos dos espías.)

Una vez descifradas las 3 letras de vuestras insignias, tendréis que juntaros con los magos y con los curanderos, a partir de este momento **trabajaréis juntos** para lograr descifrar el **código secreto final**.

Después de descifrar este código, haréis lo que se os indique. Y a partir de aquí..... Utilizad vuestras habilidades de rastreadores y vuestra máxima inteligencia.

Con estas pequeñas indicaciones estaréis preparados para acabar con Sedentaris.

Ánimo, nos vemos muy pronto.

PD: DENTRO DEL SOBRE TENÉIS 2 BILLETES, ESTOS PODRÉIS UTILIZARLOS PARA COMPRAR UNA PISTA O UN COMODÍN A LOS ESPÍAS.

-LAS PRUEBAS DEBÉIS GRABARLAS O QUE LAS VEA UNO DE LOS 2 ESPÍAS, PARA QUE OS DEN LA RECOMPENSA.

COMUNICADO:

HOLA PEQUEÑOS GUERRER@S SALUDABLES,

OS ESCRIBO PARA COMUNICAROS EL FINAL DE ESTA PELIGROSA ETAPA, DURANTE TODO ESTE TIEMPO HABÉIS TENIDO MUCHAS PREGUNTAS Y DUDAS EN VUESTRA CABEZA, INCLUSO SACÁBAIS VUESTRAS PROPIAS CONCLUSIONES SOBRE QUIÉN ERA ESE TAL "SEDENTARIS".

CREO QUE DESPUÉS DE TANTA INTRIGA E INCERTIDUMBRE DEBÉIS CONOCER LA VERDAD SOBRE TODO ESTO.

"EL MALVADO SEDENTARIS", UN VILLANO MUY PELIGROSO Y QUE REALMENTE HA ESTADO ENTRE NOSOTROS TODO ESTE TIEMPO. PERO, ¿DE QUÉ MANERA HA ESTADO ENTRE NOSOTROS?

ESTE MALVADO SE PODRÍA DECIR QUE SOMOS NOSOTROS MISMOS, NOSOTROS LO ALIMENTAMOS EN NUESTRO INTERIOR Y HACEMOS QUE POCO A POCO SE VAYA HACIENDO MÁS FUERTE. ¿Y CÓMO LO ALIMENTAMOS?

CÓMO BIEN PUDIMOS OBSERVAR EN LA PRIMERA MISIÓN, LOS PRINCIPALES PODERES DE SEDENTARIS ERAN: EL SOFANING, LA TELEVISIÓN, MALAS EMOCIONES, LA VAGUERÍA, LA MALA ALIMENTACIÓN, EL EXCESIVO USO DE APARATOS ELECTRÓNICOS, NO RELACIONARNOS CON LOS DEMÁS, ETC.

A TRAVÉS DE TODO ESTO ALIMENTAMOS EL PODER DE SEDENTARIS SIN DARNOS CUENTA, HACIENDO QUE NOS SINTAMOS CADA VEZ MÁS DÉBILES E INDEFENSOS, SIENDO PROPENSOS A MÚLTIPLES ENFERMEDADES.




ESFORZÁNDONOS Y SUPERANDO LOS DIFERENTES RETOS Y DESAFÍOS HEMOS PRETENDIDO DERROTARLE GRACIAS A NUESTROS PODERES SALUDABLES (ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ACTIVIDAD FÍSICA, ACTIVIDAD SOCIAL, SUEÑO, AGUA, HIGIENE, BUEN USO DE LAS TECNOLOGÍAS, ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL, BUENAS EMOCIONES, ETC). LA PREGUNTA ES... ¿REALMENTE CREÉIS QUE LO HEMOS DERROTADO?







AHORA SOIS VOSOTROS LOS JEFES DE LA MISIÓN MÁS IMPORTANTE DE TODAS, VUESTRA VIDA Y VUESTRA SALUD. SEDENTARIS SIEMPRE ESTARÁ RONDANDO A NUESTRO ALREDEDOR, PERO YO OS HE DADO LA CLAVE PARA COMBATIRLO. ¡¡¡¡DE VOSOTROS DEPENDE SI QUERÉIS UTILIZARLA!!!!

ESTO NO HA HECHO MÁS QUE EMPEZAR PEQUEÑOS, PERO MI TAREA ACABA AQUÍ, UTILIZAD ESTOS PODERES SALUDABLES Y TRANSMITÍRSELOS A LOS DEMÁS, ASÍ CONSEGUIREMOS QUE EL MUNDO Y SU GENTE SEAN FUERTES Y SANOS.

HA SIDO UN PLACER, ¡NOS VEMOS MUY PRONTO!

PRUEBAS:

<p>Actividad social</p>  <p>(I)</p>	<p>Tendréis que resolver el acertijo y crear una balsa con los materiales que encontréis en el gimnasio. Una vez construida esta, debéis simular la solución del acertijo (siendo cada uno de vosotros un personaje del acertijo).</p> <p>(debéis grabarlo o que lo vea uno de los espías)</p>	<p>Gimnasio</p>
<p>Buenas emociones</p>  <p>(D)</p>	<p>Dentro de una caja que pone Esther, habrá diferentes emociones, películas, u deportes, pero antes tendréis que encontrar la llave. (Si no la encontráis podéis pedir ayuda a los curanderos, quizás más tarde ellos necesiten vuestra ayuda).</p> <p>Realizaréis mímica de manera individual, uno del grupo cogerá una tarjeta y la representará, mientras el resto del grupo debe adivinarla. Cada vez que la adivinen, todo el grupo junto se dará un "abrazo grupal". Se deben adivinar mínimo 4 tarjetas.</p> <p>(debéis grabarlo o que lo vea uno de los espías)</p>	
<p>Sueño</p>  <p>(A)</p>	<p>Uno de vuestros compañeros tiene mucho sueño, por tanto se tiene que tumbar en el suelo a dormir (cantadle una nana y arropadle). Después de esto, el resto del grupo deberá transportarlo desde la puerta hasta la colchoneta del fondo. Una vez allí, deberán hacer algo gracioso (o contar 3 chistes) para conseguir que despierte de su sueño profundo. (debéis grabarlo o que lo vea uno de los espías)</p>	
<p>Higiene</p>	<p>Encontraréis materiales necesarios para la higiene en el sitio donde corresponde, tenemos que cuidar a las dos muñecas ya que están bastante descuidadas. (tenéis que simular que le laváis los dientes, las manos, le ducháis, le secáis, le peináis, le vestís, le echáis colonia y desodorante, y lo que se os ocurra más, para que quede impoluto) una vez limpio, tenéis que jugar con ellas al corro de las patatas. (debéis</p>	<p>Baños/ laboratorio</p>

 (C)	grabarlo o que lo vea uno de los espías)	
Alimentación  (L)	Necesitáis una fruta para vencer a la poderosa rosquilla. Buscad 2 frutas por el colegio y traedlas ante la rosquilla. Una vez delante de ella, deberéis retarla (cantando una canción que introduzca diferentes frutas) y morder todos un cacho de las frutas cogidas, para así poder complementar vuestro poder de alimentación saludable y destruir la comida basura. (debéis grabarlo o que lo vea uno de los espías) Una vez hecho esto, ¡dad la vuelta a la rosquilla!	
Agua  (A)	Poco a poco nos estamos deshidratando, buscad un pequeño contenedor que tenga agua dentro. Una vez encontrado, deberéis sacar esa agua (sin tocar el recipiente, sin volcarlo y sin usar las manos para sacarlo), utilizando materiales que encontréis por vuestra zona. Una vez sacada más de la mitad del agua, podéis coger las piezas que hayen en el fondo, construir los puzles y asociaciones de % de comida. (debéis grabarlo o que lo vea uno de los espías)	
Actividad física  (S)	Elegid 2 de estos: (debéis grabarlo o que lo vea uno de los espías) 1- Todos los componentes del grupo se dan la mano y tienen que conseguir pasar un aro desde el principio hasta el final sin soltarse ningún componente. (si alguno se suelta, volvemos a empezar) 2- Debéis ataros los cordones entre vosotros, quedando unidos unos con otros. Después debéis pasar por encima de los bancos haciendo equilibrios y bailando la macarena. 3- Utilizando los materiales que observáis aquí fuera, tenéis que lograr transportar la pelota gigante (sin tocarla con ninguna parte del cuerpo), de una canasta hasta la otra, y participando todos los miembros del grupo. 4- Debéis conseguir transportar y meter 2 pelotas de ping-pong en la papelera	Patio
	(no podéis tocarlas con ninguna parte del cuerpo y tenéis que comenzar desde el punto indicado) Podéis ayudaros de algún elemento que se encuentre en el espacio.	
Nuevas tecnologías  (E)	Disfrazaremos a uno de nuestros compañeros de DJ, (con los cascos, la gorra, las gafas), cuando tenga los cascos puestos, sonará una canción que tendrá que tararear y el resto de compañeros adivinar. Se deberán adivinar mínimo 2 canciones y cambiando de dj. (debéis grabarlo o que lo vea uno de los espías)	
Actividad en el medio natural  (YA)	Tenéis que conseguir que otro grupo os ayude, para ello podéis utilizar vuestro ingenio (recuperar el favor que les habéis hecho a los guerreros, por ejemplo). Debéis salir al patio y conseguir formar entre todos la palabra "SALUD" tumbados en el suelo. Cuando tengáis la palabra formada, llamad a uno de los 2 espías para que haga una foto y de por buena la prueba.	

INSIGNIA CON LA PRUEBA:

<p>ACTIVIDAD SOCIAL</p>  <p>Tenéis que resolver el siguiente acertijo y crear una balsa con los materiales que encontréis en el gimnasio. Una vez conseguida esta, debéis simular la solución del acertijo (dejando cada uno de vosotros un personaje de esta). (Debéis grabarlo o que lo vea uno de los espías)</p> <p>ACERTIJO "Un hombre tiene que pasar un río sin cruzarlo, un padre y un hijo de once. Tienen un bote pequeño, y solo pueden llevar con ellos solo uno de los botes. Después y después de quedar solos, quedan en el bote." "¿Qué bote que se utilizaban, eran chicos, eran padre y uno de los hijos?"</p>	<p>BUENAS EMOCIONES</p>  
<p>SUEÑO</p>  	<p>HIGIENE</p>  

ALIMENTACIÓN



AGUA



ACTIVIDAD FÍSICA



- Eligió 2 de estos: (debéis hablar o que lo vea uno de los espías)
- 1- Todos los componentes del grupo se dan la mano y tienen que conseguir pasar un año desde el principio hasta el final sin soltarse ningún componente. (si alguno se suelta, volvemos a empezar)
 - 2- Debéis ataros los cordones entre vosotros, quedando unidos unos con otros. Después debéis pasar por encima de los bancos haciendo equilibrios y bailando la macarena.
 - 3- Utilizando los materiales que observáis aquí fuera, tenéis que lograr transportar la pelota gigante (sin tocarla con ninguna parte del cuerpo), de una canasta hasta la otra, y participando todos los miembros del grupo.
 - 4- Debéis conseguir transportar y meter 2 pelotas de ping-pong en la papelera (no podéis tocarla con ninguna parte del cuerpo y tenéis que comenzar desde el punto indicado) Podéis ayudaros de algún elemento que se encuentre en el espacio.

BUEN USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



ACTIVIDADES EN EL MEDIO AMBIENTE



50%
0-25%
0-10%
0-25%

COMIDA REAL



ULTRAPROCESADOS



Comida Real: Verduras, frutas, frutos secos y semillas, tubérculos y raíces, legumbres, pescados, huevos, carnes, cereales integrales, aceites, vírgenes, lácteos de calidad, café, cacao e infusiones, hierbas y especias.

Ultraprocesados: Refrescos, bebidas energéticas, zumos emvasados, lácteos azucarados, bollería, pan blanco, carnes procesadas, pizzas, galletas, salsas comerciales, cereales azucarados y barritas, precocinados, dulces y helados, productos dietéticos y patatas fritas.

ALIMENTOS NO PROCESADOS



INGREDIENTES PROCESADOS



Alcornoques
 Grasa animal
 Pasta, fideos
 Aditivos y jarabes
 Sal
 Harinas y almidones



ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



Chips y aperitivos
 Helado, helos, postres
 Chuches, dulces
 Cereales (Branflakes)
 Pops, helados, gelatinas
 Preparados cárnicos
 Salsichas, Kaniros
 Patatas fritas
 Salsas, salsitas
 Sopas en conserva
 Mermelada, mermeladas
 Refrescos, soft drinks
 Bollerías, barritas
 Vinagre, vinagre
 Vinos, cervezas
 Barritas, sustitutos
 Pastas precocinadas
 Leche UHT

FOTOS MISIÓN FINAL:







ANEXO 3:

EL MALVADO SEDENTARIS

DIANA DE AUTOEVALUACIÓN

Nombre: _____
 Fecha: _____

He mostrado interés por superar los retos/ desafíos propuestos y a más recompensas.

He cooperado y trabajado en equipo con mis compañeros utilizando diferentes estrategias.

He aprendido la importancia y los beneficios de tener conductas saludables en mi vida.

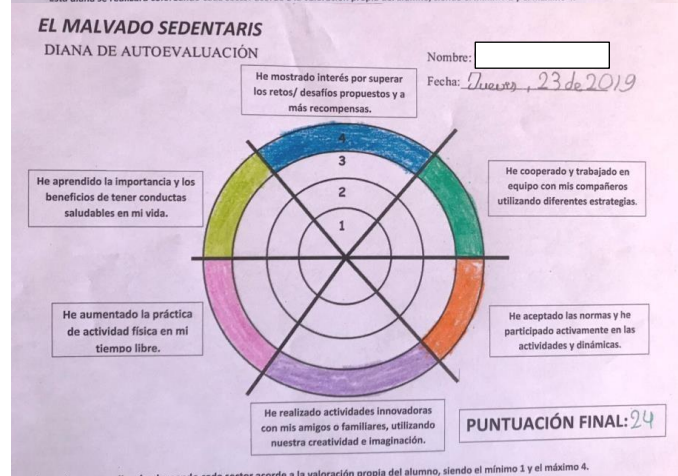
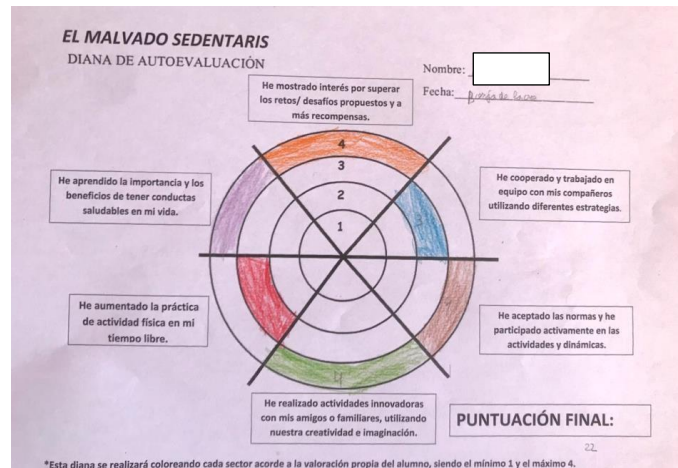
He aceptado las normas y he participado activamente en las actividades y dinámicas.

He aumentado la práctica de actividad física en mi tiempo libre.

He realizado actividades innovadoras con mis amigos o familiares, utilizando nuestra creatividad e imaginación.

PUNTUACIÓN FINAL:

Esta diana se realizará coloreando cada sector acorde a la valoración propia de cada alumno, siendo el mínimo de puntuación 1 y el máximo 4.



ANEXO 4: HOJA DE REGISTRO GRUPAL CON ESCALA NÚMÉRICA

Criterio de evaluación \ Alumno/a																		
1. Participa de forma activa en las diferentes actividades y dinámicas.																		
1.1. Expone sus ideas y se involucra en la toma de decisiones, respetando las opiniones de sus compañeros.																		
2. Se esfuerza por superar los diferentes retos y desafíos propuestos.																		
2.1. Colabora y trabaja en equipo con sus compañeros, respetándoles y apoyándoles en todo momento.																		
3. Conoce sus posibilidades y limitaciones, sabiendo adaptar sus capacidades y habilidades a las actividades propuestas.																		
4. Selecciona y utiliza los recursos y estrategias adecuados para resolver diferentes situaciones, utilizando su creatividad e imaginación y ajustándose a unos objetivos marcados.																		
6. Relaciona los principales hábitos de vida saludables con una buena alimentación y con la actividad física.																		
6.1. Experimenta los efectos beneficiosos del ejercicio físico para su salud, siendo conscientes de los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada.																		

ESCALA NUMÉRICA: 1 (poco), 2 (regular), 3 (bien), 4 (bastante) |

HOJA DE REGISTRO CLASE DE 4ªA

HOJA DE REGISTRO CLASE DE 4ªB

4ªA

HOJA DE REGISTRO GRUPAL CON ESCALA NUMÉRICA

Criterio de evaluación	Alumno/a													
	Elvira	Guzmán	Felician	Kevin	Mohamed	Moisés	Nikolina	Nino	Pelayo	Sara	Sergio	Socajane	Teodoro	Xeloni
1. Participa de forma activa en las diferentes actividades y dinámicas.	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4
1.1. Expone sus ideas y se involucra en la toma de decisiones, respetando las opiniones de sus compañeros.	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4
2. Se esfuerza por superar los diferentes retos y desafíos propuestos.	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4
2.1. Colabora y trabaja en equipo con sus compañeros, respetándoles y apoyándoles en todo momento.	4	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3
3. Conoce sus posibilidades y limitaciones, sabiendo adaptar sus capacidades y habilidades a las actividades propuestas.	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
4. Selecciona y utiliza los recursos y estrategias adecuados para resolver diferentes situaciones, utilizando su creatividad e imaginación y ajustándose a unos objetivos marcados.	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4
6. Relaciona los principales hábitos de vida saludables con una buena alimentación y con la actividad física.	4	4	4	4	4	4		4	4	2	1	3	4	4
6.1. Experimenta los efectos beneficiosos del ejercicio físico para su salud, siendo conscientes de los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada.	4	4	3	4	4	3		3	4	2	2	4	4	4

ESCALA NUMÉRICA: 1 (poco), 2 (regular), 3 (bien), 4 (bastante)

4ªB

HOJA DE REGISTRO GRUPAL CON ESCALA NUMÉRICA

Criterio de evaluación	Alumno/a												
	Adam	Alonso	Ando	Bastha	David	Hugo	Juan	Luis J	Onayka	Raul	Uriel	Simón	
1. Participa de forma activa en las diferentes actividades y dinámicas.	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	
1.1. Expone sus ideas y se involucra en la toma de decisiones, respetando las opiniones de sus compañeros.	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	
2. Se esfuerza por superar los diferentes retos y desafíos propuestos.	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	
2.1. Colabora y trabaja en equipo con sus compañeros, respetándoles y apoyándoles en todo momento.	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	
3. Conoce sus posibilidades y limitaciones, sabiendo adaptar sus capacidades y habilidades a las actividades propuestas.	4	1	4	3	3	3	4	2	2	4	4	4	
4. Selecciona y utiliza los recursos y estrategias adecuados para resolver diferentes situaciones, utilizando su creatividad e imaginación y ajustándose a unos objetivos marcados.	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	
6. Relaciona los principales hábitos de vida saludables con una buena alimentación y con la actividad física.	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	
6.1. Experimenta los efectos beneficiosos del ejercicio físico para su salud, siendo conscientes de los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada.	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	1	4	

ESCALA NUMÉRICA: 1 (poco), 2 (regular), 3 (bien), 4 (bastante)

HOJA DE REGISTRO CLASE DE 3º

HOJA DE REGISTRO CLASE DE 5ºA

HOJA DE REGISTRO GRUPAL CON ESCALA NUMÉRICA

Criterio de Evaluación	No. Alumnos	Aldair	Alexa	Andrea	Angela	David	Diego	Genaro	Hiba	Lia	María	Marian	Mohamed	Mohamed	Omar	Oscar	Salim	Samir	Samuel	Sandra	Walia	Yael	
1. Participa de forma activa en las diferentes actividades y dinámicas.		2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3
1.1. Expone sus ideas y se involucra en la toma de decisiones, respetando las opiniones de sus compañeros.		3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3
2. Se esfuerza por superar los diferentes retos y desafíos propuestos.		3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
2.1. Colabora y trabaja en equipo con sus compañeros, respetándoles y apoyándoles en todo momento.		3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3
3. Conoce sus posibilidades y limitaciones, sabiendo adaptar sus capacidades y habilidades a las actividades propuestas.		3	4	3	4	4	2	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	4	3	4	2	2	2
4. Selecciona y utiliza los recursos y estrategias adecuados para resolver diferentes situaciones, utilizando su creatividad e imaginación y ajustándose a unos objetivos marcados.		4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3

ESCALA NUMÉRICA: 1 (poco), 2 (regular), 3 (bien), 4 (bastante)

Criterio de Evaluación	No. Alumnos	Abel	Adrian	Adrian	Anahí	Babi	Farah	Gisela	Guille	José	Juan	Juan G	Juan H	Jorge	Juan	Luca	Miguel	Moham	Oliver	Rubén	Verónica	Priscilla	J. David
1. Participa de forma activa en las diferentes actividades y dinámicas.		4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4
1.1. Expone sus ideas y se involucra en la toma de decisiones, respetando las opiniones de sus compañeros.		4	3	3	3	2	4	2	2	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	3	2	3
2. Se esfuerza por superar los diferentes retos y desafíos propuestos.		4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3
2.1. Colabora y trabaja en equipo con sus compañeros, respetándoles y apoyándoles en todo momento.		3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3
3. Conoce sus posibilidades y limitaciones, sabiendo adaptar sus capacidades y habilidades a las actividades propuestas.		4	2	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	2	3
4. Selecciona y utiliza los recursos y estrategias adecuados para resolver diferentes situaciones, utilizando su creatividad e imaginación y ajustándose a unos objetivos marcados.		3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4

6. Relaciona los principales hábitos de vida saludables con una buena alimentación y con la actividad física.		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3
6.1. Experimenta los efectos beneficiosos del ejercicio físico para su salud, siendo conscientes de los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada.		4	4	4	4	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2

6. Relaciona los principales hábitos de vida saludables con una buena alimentación y con la actividad física.		4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4
6.1. Experimenta los efectos beneficiosos del ejercicio físico para su salud, siendo conscientes de los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada.		4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	1	4	3	4	3	2	3	4	3	

HOJA DE REGISTRO CLASE DE 6ºA

HOJA DE REGISTRO GRUPAL CON ESCALA NUMÉRICA

6ºA

Criterio de evaluación	Alumno/a	Adrian	Ambro	Alex	Akuna	Amine	Alek	Dario	David	Elio	Ezequiel	Fabian	Ibai	Juane	Mario	Rocio	Rosa	Santi	Sara	Vanesa
1. Participa de forma activa en las diferentes actividades y dinámicas.		4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3
1.1. Expone sus ideas y se involucra en la toma de decisiones, respetando las opiniones de sus compañeros.		4	3	2	4	3	4	4	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3
2. Se esfuerza por superar los diferentes retos y desafíos propuestos.		4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
2.1. Colabora y trabaja en equipo con sus compañeros, respetándoles y apoyándoles en todo momento.		4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
3. Conoce sus posibilidades y limitaciones, sabiendo adaptar sus capacidades y habilidades a las actividades propuestas.		4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3
4. Selecciona y utiliza los recursos y estrategias adecuados para resolver diferentes situaciones, utilizando su creatividad e imaginación y ajustándose a unos objetivos marcados.		4	2	2	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4
6. Relaciona los principales hábitos de vida saludables con una buena alimentación y con la actividad física.		3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3
6.1. Experimenta los efectos beneficiosos del ejercicio físico para su salud, siendo conscientes de los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada.		2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	2	4	4	2

ESCALA NUMÉRICA: 1 (poco), 2 (regular), 3 (bien), 4 (bastante)

HOJA DE REGISTRO CLASE DE 6ºB

HOJA DE REGISTRO GRUPAL CON ESCALA NUMÉRICA

6ºB

Criterio de evaluación	Alumno/a	Alba	Alonso	Alvaro	Andrés	Daniel	Genán	Gonzalo	Hann	Ignacio	Javier	José	Kevin	Melisa	Nicolas	Oscar	Salme	Saul	Zaira
1. Participa de forma activa en las diferentes actividades y dinámicas.		4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	3	4	3	4
1.1. Expone sus ideas y se involucra en la toma de decisiones, respetando las opiniones de sus compañeros.		4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	1	3	2	4	3	4
2. Se esfuerza por superar los diferentes retos y desafíos propuestos.		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4
2.1. Colabora y trabaja en equipo con sus compañeros, respetándoles y apoyándoles en todo momento.		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3
3. Conoce sus posibilidades y limitaciones, sabiendo adaptar sus capacidades y habilidades a las actividades propuestas.		4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	3	4
4. Selecciona y utiliza los recursos y estrategias adecuados para resolver diferentes situaciones, utilizando su creatividad e imaginación y ajustándose a unos objetivos marcados.		4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	3	2	3
6. Relaciona los principales hábitos de vida saludables con una buena alimentación y con la actividad física.		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4
6.1. Experimenta los efectos beneficiosos del ejercicio físico para su salud, siendo conscientes de los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada.		3	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	2	3	4	3	3	3	4

ESCALA NUMÉRICA: 1 (poco), 2 (regular), 3 (bien), 4 (bastante)

