



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Promoción de una vida activa y saludable desde la infancia: una propuesta de aprendizaje con una metodología de gamificación

Promotion of an active and healthy life from childhood: a learning proposal with a gamification methodology

Autor/es

María Musoles Vicent

Director/es

Alberto Abarca Sos

Grado en Magisterio de Educación Primaria

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas - Teruel

2023-2024



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

Promoción de una vida activa y saludable desde la infancia: una propuesta de aprendizaje con una metodología de gamificación

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado se centra en la promoción de una vida activa y saludable desde la infancia a través de una propuesta didáctica basada en la metodología de gamificación.

El desarrollo integral del alumnado está directamente relacionado con sus hábitos de vida saludables, siendo la Educación Física fundamental en este proceso que necesita de una continuidad a lo largo del tiempo. Para ello, impartir la Educación Física a través de nuevas metodologías que consigan motivar que el alumnado participe activamente en su propio aprendizaje, facilitará alcanzar los objetivos de una manera más satisfactoria.

A través de este estudio, se elaborará una oferta con el objetivo de utilizar la gamificación como propuesta educativa que motive al alumnado a la realización de ejercicio físico, creando así una alternativa que integrará dinámicas lúdicas, desafíos y recompensas que ayudarán a mejorar la motivación intrínseca del alumnado, favoreciendo los hábitos de vida activos.

La gamificación será el hilo conductor de la propuesta, ya que es una herramienta efectiva para mejorar la percepción del ejercicio físico en el alumnado, contribuyendo no solo a su desarrollo físico, sino también a la adquisición de hábitos saludables.

PALABRAS CLAVE

Educación física, vida activa, hábitos saludables, gamificación, propuesta, motivación

Promotion of an active and healthy life from childhood: a learning proposal with a gamification methodology

ABSTRACT

This Final Degree Project focuses on promoting an active and healthy lifestyle from childhood through a didactic proposal based on the gamification methodology. The comprehensive development of students is directly related to their healthy lifestyle habits, with physical

education being fundamental in this process that requires continuity over time. To achieve this, teaching physical education through new methodologies that motivate students to actively participate in their own learning will facilitate achieving the objectives in a more satisfactory way.

Through this study, an offer will be developed with the aim of using gamification as an educational proposal that motivates students to perform physical exercise, thus creating an alternative that will integrate recreational dynamics, challenges and rewards that will help improve intrinsic motivation. of the students, promoting active lifestyle habits.

Gamification will be the guiding thread of the proposal, as it is an effective tool to improve children's perception of physical exercise, contributing not only to their physical development but also acquisition of healthy habits.

KEY WORDS

Physical education, active lifestyle, healthy habits, gamification, proposal, motivation.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	5
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1. La actividad física	10
2.2. La obesidad infantil.....	12
2.3. Situación de aprendizaje	14
2.4. La gamificación	15
2.5. La atención a la diversidad	15
2.6. La evaluación	18
2.7. Diseño Universal de Aprendizaje (DUA).....	20
3. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	22
4. LIMITACIONES	38
5. CONCLUSIONES	39
6. PROSPECTIVAS	40
7. BIBLIOGRAFÍA	41
8. ANEXOS	47

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

- **Introducción**

En el siguiente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se abordarán diversos aspectos necesarios para poder llevar a cabo una situación de aprendizaje de manera óptima. Dicha situación de aprendizaje se basará concretamente en la promoción de los hábitos saludables y una vida activa dirigida al alumnado de cuarto de Educación Primaria, puesto que tras haber indagado en diversos estudios y obtener información de varios autores que se descubrirán en apartados posteriores, como por ejemplo Johnson y Johnson (1999) se ha llegado a la conclusión de que es necesario educar al alumnado en este ámbito.

La situación de aprendizaje está enfocada en el diseño de una jornada escolar con una duración de cinco días lectivos. Cabe destacar que, a pesar de poder adaptarse a las necesidades de cada centro, de cada docente o de cada grupo de alumnos y alumnas, la jornada está diseñada para un grupo de discentes de la provincia de Teruel. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el año 2023 la ciudad contaba con un total de 36.267 habitantes. Teruel es la capital de provincia española con más días fríos al año, un dato importante a tener en cuenta para elaborar la situación de aprendizaje, ya que es conveniente diseñar actividades que se puedan llevar a cabo en un espacio cerrado como por ejemplo un pabellón polideportivo, puesto que se debe contemplar la posibilidad de algunas adversidades climatológicas. Las jornadas se desarrollarán en un centro en el que el alumnado que asiste al colegio pertenece a una clase social media-alta, debido a que el centro se encuentra en una zona emergente de Teruel, en la cual priman las viviendas de construcción nueva. Cabe destacar el poco porcentaje de diversidad cultural y étnica en el centro, puesto que la mayoría de los discentes pertenecen a la cultura hegemónica del país, habiendo nacido en el seno de familias españolas.

El objetivo final de este trabajo es hacer una propuesta dirigida al alumnado para que conozca qué hábitos de su vida cotidiana debería reforzar y cuáles se deberían modificar. En estos se incluyen hábitos saludables referidos a la alimentación, el descanso y la actividad física, reduciendo el tiempo dedicado a las actividades sedentarias. Según la OMS (2024) la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial, por ello surge la necesidad de trabajar esta situación de aprendizaje desde las edades más tempranas. Además, nos recuerda que las niñas y los niños con edades comprendidas entre los 7 y los 11 años deberían tener al menos 60 minutos al día de actividad física moderada a vigorosa, además de dedicar como mínimo tres días semanales a actividades aeróbicas intensas

y actividades que fortalezcan los músculos y los huesos (Organización Mundial de la Salud, 2024).

Así pues, los centros educativos se convierten en el lugar idóneo para promover hábitos saludables entre los alumnos y las alumnas, ya que es el lugar donde pasan la mayor parte del tiempo. Concretamente, se hace hincapié en el área de Educación Física, una disciplina fundamental y necesaria para el propio conocimiento y dominio corporal, teniendo siempre presente el entorno y las relaciones interpersonales e influyendo positivamente, de este modo, en la salud física, mental y social. Es necesario mencionar que, a pesar de realizar una jornada intensiva para promocionar hábitos saludables, es de vital importancia que dichos hábitos se refuercen desde el seno familiar de cada niño o niña (Salinas et. al, 2012).

Todo este proyecto deberá estar respaldado por la ley educativa vigente, es decir, la normativa curricular de la Comunidad Autónoma de Aragón, concretamente la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación, es decir, la LOMLOE y la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Todo lo citado hasta ahora será evaluado según el Artículo 10, Capítulo III: *Evaluación*, en el artículo 13 de la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

- **Justificación:**

Tal y como se ha mencionado con anterioridad, este trabajo de fin de grado tiene como objetivo principal desarrollar una situación de aprendizaje con la finalidad de que el alumnado de cuarto curso de Educación Primaria consiga distinguir los hábitos saludables de los no saludables, de este modo se aprovechará como hilo conductor para hacer hincapié en la necesidad del aumento temporal de actividad física diaria del alumnado. Uno de los motivos principales de la elección de éste es que, a raíz de haber realizado las prácticas escolares y estar más cerca de la realidad infantil que existe, he podido apreciar que cada día es más habitual el sedentarismo, el tiempo excesivo frente a las pantallas y, como consecuencia, la inactividad física. El sedentarismo en la infancia está directamente relacionado con el aumento de tiempo dedicado a las pantallas, lo que limita las oportunidades de actividad física y tiene repercusiones negativas en la salud física y mental del alumnado (Jiménez-Pavón et al., 2020). Nuestra forma de vivir tiende a ser cada vez más sedentaria, y la actividad física y el deporte

se sustituyen por un aumento extraordinario del tiempo dedicado al entretenimiento pasivo (Gordillo et. al, 2019). Otro de los factores muy importantes a destacar es la alimentación del alumnado y la relación que este aspecto guarda con la situación económica de las familias. La situación económica de las familias condiciona en gran medida la calidad de la alimentación de los menores, generando patrones alimentarios menos saludables en los hogares con menos recursos (Fernández-Alvira et al., 2014). Este tema se abordará en detalle en apartados posteriores.

Calvo (2020) expone que cada vez existen más personas con problemas de salud mental. La depresión concretamente afecta a 264 millones de personas y es una de las principales causas de discapacidad. Las personas con este tipo de enfermedades con un nivel grave, mueren de 10 a 20 años antes que la población general, además esto también podría conllevar al suicidio (Calvo, 2020).

Por este motivo se considera necesario implementar hábitos que impliquen actividad física, puesto que el número de enfermedades mentales crece considerablemente cada vez más y la actividad física ayuda a reducir el estrés y mejora la salud, a parte de física y social, mental. En definitiva, la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. Por lo tanto, la actividad física, ya sea de alto o bajo impacto, consigue que nuestro cuerpo libere estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación (Arruza et al., 2008). Por eso es tan importante educar desde la infancia, incorporando hábitos que el alumnado integre desde el inicio de su vida. Además, se evidencia que la actividad física regular contribuye a la prevención primaria y secundaria de diferentes enfermedades crónicas asociándose con un riesgo reducido de muerte prematura (Warburton, Nicol y Bredin, 2006).

Hasta ahora se han mencionado aspectos físicos y mentales, no obstante, otro ámbito en el que la actividad física contribuye de manera positiva es el social (Prieto, 2011). Se pretende utilizar la actividad física como medio socializador, fomentando siempre la inclusión y respetando la diversidad adaptando cada una de las actividades a las características individuales de cada alumno o alumna para lograr una enseñanza individualizada consiguiendo así un aprendizaje significativo. Para ello se aplicará el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) como medio para llegar al objetivo.

Para justificar la relación entre este proyecto y el grado de magisterio en Educación Primaria, nos hemos sustentado en dos asignaturas cursadas concretamente. Previo a empezar con la identificación de las asignaturas, así como de sus competencias específicas y generales escogidas o sus resultados de aprendizaje, es de gran relevancia mencionar que las dos asignaturas a las que se hará referencia pertenecen a dos universidades distintas, puesto que la formación del grado se ha llevado a cabo en ambas.

En primer lugar, se pueden examinar dos competencias específicas y dos competencias básicas de la asignatura de *Educación Física en Educación Primaria*, cursada en la Universidad de Zaragoza (Teruel). La primera de ellas es la *CE 59 - Conocer el currículo escolar de la educación física* (Universidad de Zaragoza, 2021). Ésta se vincula puesto que se precisa conocer el currículo para adaptar la propuesta de aprendizaje a la ley educativa vigente, garantizando que el alumnado termine el curso escolar habiendo obtenido ciertas competencias. La segunda competencia específica es la *CE 60 - Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela* (Universidad de Zaragoza, 2021). En este caso se relaciona porque el objetivo del proyecto es promocionar una serie de hábitos saludables y una vida activa, por lo que se precisa conocer diversos recursos para poder hacer hincapié en este aspecto. Seguidamente, en cuanto a las competencias generales de la asignatura podemos destacar la *CG02 - Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro. Considerar la evaluación no solamente en su función acreditativa, sino en su función pedagógica como elemento regulador y promotor de la mejora de la enseñanza y el aprendizaje* (Universidad de Zaragoza, 2021). Como bien sabemos, todo proceso de aprendizaje debe tener una evaluación para poder examinar el progreso del alumnado y realizar los ajustes necesarios, persiguiendo un aprendizaje significativo de cada uno de los discentes. Finalmente, la segunda competencia general que sustenta este trabajo es la *CG13 - Comprometerse a motivar y a potenciar el progreso escolar del alumnado en el marco de una educación integral, y promover su aprendizaje autónomo partiendo de los objetivos y los contenidos propios de cada nivel educativo, con expectativas positivas de progreso del alumnado, renunciando a los estereotipos establecidos y externos al aprendizaje, desarrollando estrategias que eviten la exclusión y la discriminación* (Universidad de Zaragoza, 2021). Como bien sabemos, gran parte del combustible que mueve el motor del aprendizaje es la motivación hacia el alumnado, por ello se ha considerado tan importante hacer referencia a él, ya que gracias a la asignatura de *Educación Física en Educación Primaria* he

podido conocer tanto la importancia de motivar a los discentes como diversas estrategias para hacerlo, teniendo siempre una expectativa positiva del alumnado.

Por otra parte, de la guía docente de la asignatura de *Actividad Física y Salud* de la Universidad Jaume I, se han extraído dos competencias generales y específicas. La primera de ellas es la *DD36 - Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera del colegio* (Universitat Jaume I, 2018). Se considera de vital importancia conocer varios recursos para garantizar la perpetuidad de la participación en actividades deportivas a lo largo de la vida del alumnado. Además de ello, se debe aprender a diseñar las actividades para promocionar la salud, por eso también se expone la competencia *OP01 - Saber diseñar actividades de Educación Física orientadas a la promoción de la salud* (Universitat Jaume I, 2018).

2. MARCO TEÓRICO

Puesto que se persigue el objetivo de elaborar una situación de aprendizaje en la que se promueva la actividad física y los hábitos saludables, se deben abordar todos aquellos aspectos relacionados con este tema, ya que sin un proceso de investigación exhaustivo resulta complicado llevar a cabo una situación de aprendizaje de manera óptima.

En primer lugar, debemos informarnos acerca de aspectos más bien teóricos de algunos conceptos, como por ejemplo la actividad física, que en muchas ocasiones se confunde con el ejercicio físico o el deporte. Además de ello, también se debe tener en cuenta el motivo del por qué surge la necesidad de hacer hincapié en la práctica de actividad física diaria, por ello se analizarán datos de obesidad infantil, así como sus causas y consecuencias.

Cabe hacer referencia que la promoción de los hábitos saludables se pretende hacer desde la elaboración de una situación de aprendizaje, por lo que se debe hacer una investigación también para conocer su concepto, su finalidad y aspectos relevantes que hacen que este método sea la mejor manera de promover la salud en la infancia. Asimismo, cabe destacar que se implementará un Diseño Universal de Aprendizaje, ya que se pretenden eliminar las barreras educativas al alumnado garantizando un aprendizaje significativo. Este diseño pretende dar paso a la inclusión atendiendo a todo aquel alumnado que tenga algún tipo de diversidad funcional, por lo que se emplearán diversas metodologías adecuadas al contexto en el que nos encontramos.

Todo este proceso de aprendizaje tendrá una evaluación de manera global, formativa y continua, respaldada por la legislación actual vigente. Se abordarán temas relacionados con la relevancia que tiene el proceso de evaluación y qué es concretamente.

Primeramente, a continuación, se da lugar al concepto de actividad física.

2.1. La actividad física

En numerosas ocasiones las personas confundimos los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte, por ello, a modo de aclaración, a continuación se brindarán unas definiciones de estos términos respaldados por Caspersen et al. (1985):

- La actividad física se entiende como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía superior al del estado de reposo. Se considera que se realizan actividades físicas en acciones como desplazarse de forma activa, y se trata de un concepto general que engloba a otros, como el ejercicio físico o el deporte.
- El ejercicio físico hace referencia a la actividad física realizada de forma planificada, repetida e intencionadamente con el objetivo de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la condición física, como por ejemplo mejorar la resistencia, la fuerza, etc.
- El deporte se entiende como una actividad física competitiva, cuya práctica está sujeta a una normativa reglamentaria estricta establecida por la correspondiente federación deportiva.

Una vez recogidas estas referencias, nos apoyaremos también en las ideas de otros autores sobre el concepto de actividad física, como por ejemplo Martínez y Pérez (2012), quienes señalan que actualmente la actividad física es una de las principales preocupaciones de los expertos en salud pública. Varios estudios han demostrado que la inactividad física puede tener un impacto negativo en la salud del estudiantado, además de la escasez en cuanto a horas lectivas semanales dedicadas a la asignatura de Educación Física. Este hecho influye directamente en el rendimiento académico del alumnado y en su salud física, mental y social.

Tal como menciona Miguel Ángel Prieto (2011) en la Revista Digital del CISC, los hábitos sociales actuales no están ayudando a la población a desarrollar y mantener una buena actividad física; el gran desarrollo del transporte junto a la mecanización y automatización de muchos

trabajos, que anteriormente eran realizados con el esfuerzo humano, unido a la falta de tiempo libre para poder practicar ejercicio, nos ha llevado a padecer una vida sedentaria.

Existe una propuesta desde la Organización Mundial de la Salud, referida a la actividad física diaria que debe cumplir la población infantil. Según esta organización, las niñas y los niños de entre 5 y 17 años deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. Estas actividades deben estar formadas principalmente por ejercicios aeróbicos y, al menos tres veces por semana, actividades que fortalezcan los músculos y los huesos. Estos hábitos tienen beneficios significativos en cuanto a salud ósea y cardiovascular se refiere, mejora la capacidad cognitiva y reduce el riesgo de desarrollar obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas (OMS, 2020).

Sin embargo, a pesar de estas recomendaciones, numerosos estudios como por ejemplo el Informe Pasos (2019) muestran que un porcentaje significativo de la población infantil y adolescente no alcanza las recomendaciones mínimas de actividad física diaria. Según un informe de la OMS, en 2016 se estimaba que el 81% de los adolescentes de entre 11 y 17 años no cumplían con las recomendaciones diarias de actividad física (Guthold et al., 2019). Esta cifra es realmente alarmante, ya que revela una tendencia hacia el sedentarismo respaldada por el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de espacios adecuados para la práctica de ejercicio físico en el entorno escolar y urbano.

El peligro de la falta de actividad física entre los jóvenes tiene un impacto directo en su salud física, pero también afecta de manera directa en su desarrollo emocional y académico. Tal y como señalan Martínez y Pérez (2012), la inactividad física afecta negativamente al rendimiento académico, ya que se ha demostrado que el ejercicio físico regular mejora funciones cognitivas como la atención, la memoria y la capacidad de resolución de problemas. La actividad física consigue una mejora en cuanto a bienestar mental se refiere, reduciendo los síntomas de ansiedad, estrés y depresión (Sallis et al., 2000).

En el contexto escolar, uno de los grandes puntos de debate es la necesidad de incluir más horas dedicadas a la Educación Física dentro del currículo, ya que los discentes no alcanzan los niveles de actividad física diaria recomendados. El currículum limita el número de horas de Educación Física respecto a otras materias, este hecho condiciona las oportunidades del estudiantado para conseguir el tiempo necesario de actividad diaria recomendado por la OMS (García-Ferrando et al., 2018).

Además, el entorno familiar y social también juega un papel fundamental en el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física. En este sentido, se observa una tendencia hacia la reducción de los juegos activos en los espacios públicos, así como una disminución del tiempo dedicado a extraescolares deportivas. Este hecho se agrava en zonas urbanas densamente pobladas, donde la falta de espacios adecuados para la práctica de ejercicio físico gratuito limita aún más las oportunidades de los niños y adolescentes para mantenerse activos (Serrano-Sánchez et al., 2015).

Para garantizar un desarrollo integral del alumnado es de vital importancia promover la actividad física desde edades tempranas. Según la OMS (2020) los hábitos de vida saludables se consolidan durante la infancia y la adolescencia, lo que significa que aquellos jóvenes que son físicamente activos tienen una mayor probabilidad de mantener estos hábitos en la edad adulta.

En este sentido, el empleo de la gamificación en el ámbito educativo puede ser una herramienta adecuada para conseguir el aumento de la motivación del alumnado hacia la actividad física y mejorar el cumplimiento del tiempo de AF recomendado por la Organización Mundial de la Salud. La gamificación ayuda al alumnado a percibir la actividad física como una experiencia divertida, lo que aumenta su motivación por practicarla (Prieto, 2016). Además, al introducir elementos de juego se fomenta la participación activa, incluso de aquellos alumnos y alumnas a los que les cuesta más practicar ejercicio físico.

2.2. La obesidad infantil

La preocupación por la obesidad entre la población infantil española se ha convertido en un problema social y de salud de gran envergadura. De hecho, España se sitúa en las primeras posiciones de la lista de países europeos con mayor índice de obesidad infantil. Según el Informe PASOS 2019, el 14,2% de la población infantil española tiene obesidad o sobrepeso, calculando el Índice de Masa Corporal (IMC) y el 24,5% sufre obesidad abdominal, midiéndose a través del Contorno de la Cintura (CC). Es decir, un 38,7% sufre esta enfermedad (Informe Pasos, 2019).

En este contexto toma importancia la práctica de actividad física. Es fundamental fomentar la actividad física regular, así como hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas (Sahoo et al., 2015).

Como se muestra en el Informe PASOS 2019, más de la mitad de la población infantil no cumple con el mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la cual indica que es conveniente llevar a cabo 60 minutos al día de práctica de actividad física moderada o vigorosa. Además, en los últimos años ha existido una disminución notable del promedio de minutos diarios dedicados a la actividad física.

La obesidad infantil se ha convertido en uno de los principales problemas de salud a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud, la cifra de infantes que sufrían sobrepeso u obesidad en el año 2020 superaba los 39 millones de niños y niñas (OMS, 2020). Este aumento ha tenido consecuencias de salud muy graves, lo cual potencia un mayor riesgo de sufrir enfermedades en la adultez, como por ejemplo hipertensión, problemas cardiovasculares o diabetes (OMS, 2020). Además, como bien hemos mencionado con anterioridad, el impacto en la salud mental y social de las niñas y los niños es significativo, ya que un ritmo de vida insalubre fomenta una baja autoestima acompañada de obesidad infantil (Lobstein et al., 2015).

Frente a este problema, la promoción de una vida activa y saludable desde la infancia que se pretende trabajar en este Trabajo de Fin de Grado se presenta como una estrategia esencial para combatir este problema. De acuerdo con Caspersen et al. (1985), la actividad física regular es un pilar fundamental para mantener un buen estado de salud y prevenir el desarrollo de patologías relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad. Sin embargo, para que estas estrategias tengan un impacto real en la población infantil, es necesario que se presenten de manera atractiva y motivadora, por ello se ha incluido la metodología de gamificación, ya que en numerosas ocasiones los hábitos saludables son percibidos por los más pequeños como algo aburrido y poco motivador.

A través de este enfoque, se consigue la involucración del alumnado en su propio aprendizaje y desarrollo físico, lo que posibilita que la adopción de hábitos saludables se mantenga en un periodo de tiempo más largo (Prieto et al., 2016).

Además, la gamificación también fomenta el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. El trabajo en equipo, la cooperación y la empatía son aspectos que se potencian cuando el alumnado participa en dinámicas lúdicas y de trabajo en equipo, lo que contribuye a elevar su bienestar integral (Serrano et al., 2018). De esta forma, la combinación de la promoción de una vida activa con la gamificación combate la obesidad infantil a la vez que desarrolla habilidades para beneficiarles en diversas áreas de su vida.

2.3. Situación de aprendizaje

Puesto que el objetivo de este proyecto es promover una vida activa y saludable a través de una situación de aprendizaje, debemos conocer tanto el concepto como algunos aspectos relevantes a tener en cuenta. Según Coll (2014) una situación de aprendizaje se define como un conjunto de experiencias y actividades diseñadas para poder desarrollar las competencias y los conocimientos del estudiantado. Estas situaciones fomentan la implicación del alumnado mediante la interacción con el entorno y con sus intereses, promoviendo una participación activa en el proceso educativo (Coll, 2014).

Como se ha mencionado en numerosas ocasiones, en este proyecto concretamente de la promoción de una vida activa y saludable desde la infancia mediante la gamificación, la situación de aprendizaje tiene como objetivo integrar el movimiento físico y el desarrollo de hábitos saludables dentro de un entorno de juego, donde los estudiantes se ven inmersos en dinámicas lúdicas que según Deterding promueven la motivación, el esfuerzo y el compromiso (Deterding, 2011). Esta metodología facilita que los niños y las niñas desarrollen actitudes positivas hacia la actividad física, lo cual es esencial para combatir el sedentarismo infantil y prevenir enfermedades relacionadas con la inactividad.

Para poder contextualizar la situación de aprendizaje correctamente se debe tener en cuenta el contexto escolar en el que se desarrollará que, a pesar de ser abstracto, se puede diseñar con un enfoque global. Según Pérez (2012), el aprendizaje significativo ocurre cuando el contenido y las actividades están directamente relacionadas con la realidad del alumnado. Al diseñar una situación de aprendizaje basada en la gamificación, debemos tener en cuenta también las características del alumnado, sus intereses y el entorno en el que se mueven.

La situación de aprendizaje planteada en este TFG tiene como base la idea de que la infancia es un momento crucial para el desarrollo de hábitos de vida saludables. Las investigaciones indican que la actividad física regular en la niñez mejora la salud física, ligado este hecho un bienestar emocional y cognitivo, es decir, salud física, mental y social (Sallis et al., 2000). Mediante una metodología gamificada se busca captar la atención de los discentes y hacer que la actividad física y los hábitos saludables sean percibidos como divertidos en lugar de como una obligación.

Finalmente, para poder evaluar correctamente la situación de aprendizaje, será necesario hacer un seguimiento constante utilizando diversos indicadores relacionados tanto con el progreso físico como con la adquisición de conocimientos sobre hábitos saludables que perduren en su vida adulta (Marzano, 2007).

2.4. La gamificación

La metodología principal de la situación de aprendizaje, como ya sabemos, será la gamificación. Este método se caracteriza por el uso de elementos de juego en contextos no lúdicos, como el educativo, que es nuestro caso. De los elementos principales que se integran en una situación de aprendizaje de estas características destacan los puntos, las recompensas, los niveles, los avatares, las misiones y los rankings (Werbach y Hunter, 2012).

Una situación de aprendizaje eficaz para fomentar la actividad física mediante gamificación podría estructurarse en torno a un sistema de misiones o desafíos que involucren distintas competencias motrices. Por ejemplo, los estudiantes podrían participar en un "torneo saludable" donde deben superar distintos retos físicos (carreras, saltos, juegos en equipo), recibir puntos por cada logro y avanzar en niveles que reflejen su progreso (Marczewski, 2013).

Las situaciones de aprendizaje basadas en la gamificación tienen múltiples beneficios, especialmente en la promoción de la actividad física en la infancia. Según Zichermann y Cunningham (2011), uno de los principales beneficios de la gamificación en el aprendizaje es su capacidad para aumentar la motivación intrínseca, ya que el alumnado se ve impulsado a participar activamente en las actividades propuestas debido al atractivo del juego. Este es uno de los motivos por los cuales se ha escogido esta metodología como principal.

En este contexto, la situación de aprendizaje gamificada promueve la participación activa, incrementa la autoeficacia de los discentes al superar retos físicos y mejora el clima de aula al fomentar la cooperación y la competencia saludable entre los compañeros y las compañeras. Además, la retroalimentación inmediata en forma de recompensas o reconocimiento refuerza los comportamientos positivos relacionados con la actividad física (Deci y Ryan, 2000). Esto es fundamental en una etapa en la que los hábitos que se desarrollan tienen un impacto a largo plazo en la vida adulta (OMS, 2010).

2.5. La atención a la diversidad

Dentro de este TFG, la atención a la diversidad es un componente clave que debe garantizar la inclusión y participación de todo el alumnado, independientemente de sus capacidades, características individuales o condiciones socioeconómicas.

Es importante percatarnos de que la diversidad en el aula puede mostrarse de diversas formas: cognitivas, emocionales, motrices, culturales y socioeconómicas. La atención a la diversidad en un contexto educativo implica muchos factores, como por ejemplo reconocer las características de cada alumno o alumna de manera individual para poder brindarle distintas oportunidades de aprendizaje y potenciar su desarrollo integral. Por esta causa es fundamental diseñar propuestas que aseguren el acceso a los beneficios de todos los discentes y que respondan a la diversidad de situaciones y características.

Si el objetivo es enfocar de una manera pedagógica adecuada, debemos partir desde unas metodologías flexibles y unos recursos adaptados, lo cual implica variedad en los tiempos y en las actividades, garantizando una participación activa en el proceso individual de enseñanza-aprendizaje de cada alumno/a (Ainscow, Booth y Dyson, 2006).

Cabe mencionar los requisitos o recomendaciones que dicho proyecto debe cumplir. Salas y Vidal-Conti (2020) destacan que los objetivos deben ser eficaces, realistas y asumibles, es decir, adaptados a las características y circunstancias del alumnado, teniendo también muy presentes las posibilidades que posee cada centro educativo. Asimismo, es imprescindible cumplir con la temporalización y la evaluación, siempre velando por la inclusión de todo el alumnado.

Teniendo en cuenta el objetivo de este TFG, dentro del contexto de la promoción de hábitos saludables, este enfoque es especialmente relevante. Según la Organización Mundial de la Salud (2011), la actividad física en la infancia tiene beneficios a nivel físico, mental y social, y es imprescindible que todos los estudiantes, independientemente de sus características, puedan acceder a estos beneficios. Desde la perspectiva de la gamificación, la diversidad puede abordarse mediante el diseño de actividades y dinámicas de juego que se adapten a las necesidades de cada estudiante, favoreciendo siempre la inclusión.

Será necesario proveernos de las suficientes estrategias para la atención a la diversidad, por lo que durante el proceso de creación de esta situación de aprendizaje gamificada orientada a la promoción de una vida activa y saludable, se considera relevante la creación de estrategias diversificadas para asegurar la participación de todo el alumnado. Dichas estrategias deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Adaptación de actividades físicas:** Las actividades motrices deben ser accesibles para todo el estudiantado con capacidades físicas distintas o limitaciones motrices. Por ejemplo, para estudiantes con diversidad funcional motriz, las actividades pueden ser adaptadas con el uso de materiales específicos o reglas modificadas que les permitan participar en igualdad de condiciones (Muñoz, 2012). Esto puede incluir desde

ejercicios con menos demanda física hasta actividades en las que se valore el esfuerzo individual más que la destreza.

- **Diferenciación en la complejidad de los retos:** Los niveles de dificultad y los ritmos de aprendizaje de los estudiantes pueden ajustarse para responder a las habilidades individuales de cada niño o niña y. Según Tomlinson (2001), la diferenciación curricular es una estrategia clave para atender a la diversidad, y puede incluir la modificación de los objetivos, las actividades y los resultados esperados en función de las necesidades de cada estudiante.
- **Uso de avatares y personalización:** La posibilidad de que los estudiantes personalicen su experiencia a través de avatares o personajes que representen su progreso y logros favorece la inclusión, ya que permite al alumnado sentirse representado dentro del juego, independientemente de sus características individuales (Kapp, 2012).
- **Fomento del trabajo cooperativo:** El aprendizaje cooperativo es una herramienta eficaz para atender a la diversidad, ya que permite que los discentes con diferentes habilidades se apoyen mutuamente (Johnson y Johnson, 1999). En este sentido, se puede diseñar una situación de aprendizaje donde los grupos de estudiantes deban completar misiones conjuntas, aprovechando las fortalezas de cada uno para superar los retos físicos.
- **Incorporación de herramientas tecnológicas:** Las herramientas tecnológicas, las cuales están de manera cotidiana en nuestra vida, permiten una personalización del aprendizaje y la adaptación a la diversidad. Aplicaciones o plataformas de gamificación pueden incluir ajustes individuales para adaptar la intensidad de las actividades o los tiempos de ejecución. Esto permite una atención más precisa y diferenciada de sus necesidades específicas (Sánchez-Mena y Martí-Parreño, 2017).

Siempre y cuando sea posible, procederemos a la creación de actividades adaptadas, con el objetivo de crear propuestas para atender a la diversidad incluyendo diferentes niveles de complejidad y modalidades de participación adaptadas a las características individuales de los estudiantes. Las actividades físicas en equipo pueden diseñarse de forma que cada estudiante asuma un rol específico, ajustado a sus habilidades. Por ejemplo, en un "circuito de vida saludable", algunos estudiantes pueden encargarse de las pruebas motrices que requieran de una actividad más vigorosa, mientras que otros asumen roles de planificación, supervisión o apoyo logístico (Prieto, 2016). Asimismo, el estudiantado puede participar en desafíos individuales, donde las metas sean ajustadas a sus capacidades. Por ejemplo, se pueden

establecer metas en términos de esfuerzo o constancia, en lugar de basarse únicamente en el rendimiento físico. Esto permite que cada estudiante experimente el éxito en función de su propio progreso (Deci y Ryan, 2000).

2.6. La evaluación

La evaluación es una fase de control que tiene como objeto, además del análisis del proceso y los resultados para poder realizar ciertos ajustes, la revisión de las causas y las razones de determinados resultados, para así poder elaborar un nuevo plan en función del diagnóstico de la propuesta (Duque, 1993, p. 167). A su vez, la evaluación está orientada por una teoría institucional (leyes, reglamentos, decretos y circulares). Ésta “se construye a través del conjunto de valores internalizados por docentes, alumnos, directores, supervisores padres y representantes de entes empleadores, acerca de la forma de concebir y practicar la evaluación en un determinado proceso educativo.” (Duque, 1992, p. 170).

El concepto no se refiere únicamente a registrar los aciertos y desaciertos de un programa de estudios, sino también recibir retroalimentación para el mejorar el rendimiento académico y personal tanto por parte del docente como del estudiantado y, por ende, de la institución educativa. La evaluación educativa, se puede considerar como un instrumento para sensibilizar el quehacer académico y facilitar la innovación (González y Ayarza, 1996).

Stufflebeam y Shinkfield (1995, p.20) consideran que la evaluación es un proceso complejo pero inevitable.

Para poder evaluar al alumnado como corresponde, debemos tener en cuenta la normativa curricular. Según el Artículo 10, en el Capítulo III: Evaluación, aparece el Artículo 14 que, según la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, refleja que los alumnos serán evaluados de manera global, continua y formativa en todo lo que envuelva al proyecto. Además de ello, en el Artículo 16 se refleja la exigencia del carácter continuo y formativo de la evaluación. La evaluación tendrá un carácter formativo, regulador y orientador de la actividad educativa, al proporcionar una información constante que permita mejorar tanto los aprendizajes como la práctica docente. La evaluación se constituye así en un elemento primordial para la mejora de la actividad docente, de la calidad de los centros educativos y, especialmente, del proceso de aprendizaje del alumnado (Boletín oficial de Aragón, 2022).

La necesidad de evaluar al alumnado surge debido a la implantación de la obligatoriedad de una enseñanza secundaria, la cual exigía nuevas técnicas de categorizar a los estudiantes en

función de sus resultados académicos (Bravo y Fernández, 2000). Estos dos mismos autores reflejan la importancia de que se lleve a cabo una evaluación en el aula, ya que guía el juicio de los estudiantes sobre lo que es importante aprender, afecta de manera positiva a su motivación y a la percepción de su propia competencia, estructura su acercamiento al estudio, consolida el aprendizaje y afecta al desarrollo de estrategias de aprendizaje (Bravo y Fernández, 2000, p.96). No obstante, estos autores exponen que el proceso de evaluar ha tenido grandes críticas a lo largo de los años, lo cual ha contribuido con la aparición de nuevos métodos y/o técnicas que se fundamenten en la necesidad que tiene el docente sobre actuar ante dichos resultados.

Según Perrenoud (2008), la evaluación formativa es fundamental para acompañar el proceso de aprendizaje de cada estudiante, permitiendo ajustar las actividades y los apoyos en función de las necesidades individuales. Respondiendo también al apartado anterior, algunas herramientas de evaluación que pueden adaptarse para la atención a la diversidad incluyen:

- Evaluación continua mediante rúbricas: Las rúbricas permiten evaluar diferentes niveles de logro de manera clara y objetiva. Estas rúbricas pueden adaptarse a las capacidades de cada estudiante, permitiendo una evaluación equitativa y personalizada (Brookhart, 2013).
- Autoevaluación y coevaluación: La autoevaluación permite que los estudiantes reflexionen sobre su propio proceso de aprendizaje y los progresos alcanzados, lo cual contribuye con una mayor motivación intrínseca y el desarrollo de la autoeficacia (Bandura, 1997). Además, la coevaluación entre iguales promueve la colaboración y el respeto por las diferencias individuales, al permitir que los estudiantes valoren el esfuerzo y la participación de sus compañeros.
- Portafolios digitales: Permiten la inclusión de logros personalizados según sus capacidades y ritmos de aprendizaje (Barberá, 2005).

Para concluir con este apartado, destacaremos que tal y como señala el Boletín Oficial de Aragón en Educación Primaria, la evaluación debe de ser de carácter global, continua y formativa, ya que permite evaluar al individuo en todos los aspectos a partir de las diferentes competencias clave, criterios de evaluación, saberes básicos e indicadores de logro.

2.7. Diseño Universal de Aprendizaje (DUA)

El Diseño Universal para el Aprendizaje es un enfoque pedagógico desarrollado por el Center for Applied Special Technology (CAST) que tiene como objetivo proporcionar igualdad de oportunidades para todos los niños y las niñas de etapa escolar mediante la eliminación de las barreras al aprendizaje. Según Meyer, Rose y Gordon (2014), el DUA se basa en tres principios clave:

- **Proporcionar múltiples formas de representación:** Esto hace referencia a ofrecer diversas maneras de presentar la información para atender a los distintos estilos de aprendizaje y capacidades cognitivas del estudiantado. Algunas estrategias pueden ser el apoyo visual, auditivo, táctil y manipulativo.
- **Proporcionar diversas formas de expresión y acción:** Al haber trabajado ciertos ítems, el alumnado debe tener la posibilidad de demostrar lo que ha aprendido. Esto pueden hacerlo mediante pruebas escritas, presentaciones orales o de manera práctica.
- **Proporcionar varias formas de compromiso:** Este punto hace referencia a que se debe luchar por involucrar al alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto puede hacerse descubriendo sus intereses individuales, diseñando actividades que sean relevantes y significativas para el estudiantado.

El DUA está estrechamente vinculado a la idea de que la diversidad es una norma en el aula. En lugar de adaptar una lección para un grupo específico de estudiantes, el DUA propone diseñar el entorno y las actividades de manera que sean accesibles y significativas para todos desde el principio (Rose y Meyer, 2002).

En el contexto de la promoción de hábitos saludables y la actividad física en la infancia mediante la gamificación, el Diseño Universal para el Aprendizaje ofrece un marco sólido para garantizar que todos puedan beneficiarse de las actividades propuestas. Esto incluye tanto a aquellos que tengan dificultades motrices o cognitivas, como a aquellos con niveles superiores de competencia física o intereses particulares. Por ello, a la hora de promover hábitos saludables y una vida activa, es imprescindible que la información sobre los beneficios del ejercicio, la nutrición o el bienestar mental se presente de manera diversa. Por ejemplo, se pueden utilizar infografías interactivas, videos explicativos o simulaciones. Según Novak (2010), el uso de múltiples medios no solo facilita el acceso a la información, sino que también potencia la comprensión al ofrecer el contenido de diferentes maneras.

En una situación de aprendizaje basada en la gamificación, la información sobre la importancia del ejercicio o la nutrición puede presentarse a través de personajes animados,

niveles temáticos en un videojuego educativo o mediante la realización de experimentos prácticos que involucren al cuerpo (Castellanos, 2018).

El Diseño Universal de Aprendizaje, como se ha mencionado con anterioridad, sugiere que el alumnado debe tener la oportunidad de demostrar de varias maneras lo que ha aprendido. Por ejemplo, aquellos estudiantes con limitaciones motrices pueden participar en actividades adaptadas o hacer un ajuste de tiempo o distancia en las actividades planteadas para el resto de la clase. De este modo, las niñas y los niños podrán mostrar su aprendizaje de una manera adaptada a sus habilidades (Meyer et al., 2014).

Uno de los objetivos principales del DUA es llamar la atención del estudiantado para mantener su motivación durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ejemplo, la creación de niveles de dificultad en los retos físicos permite que cada infante elija un desafío acorde a sus habilidades individuales. Además, el uso de sistemas de recompensas que se empleará en esta propuesta de aprendizaje también es un punto clave para fomentar la motivación, tal y como señalan Deci y Ryan (2000).

Cabe destacar que, teniendo en cuenta que este TFG está relacionado directamente con la gamificación, el DUA se puede aplicar de manera efectiva durante la preparación y el desarrollo de las diferentes situaciones, ya que ambos enfoques comparten una estructura flexible y centrada en el estudiante. Algunos ejemplos de cómo se puede integrar el DUA en la promoción de hábitos saludables a través de la gamificación serían:

- **Desarrollo de misiones personalizadas:** Los estudiantes pueden elegir entre diferentes tipos de retos, algunos enfocados en la actividad física, otros en el bienestar emocional o en la nutrición. Esta elección respeta sus intereses y capacidades aumentando su motivación (Rose y Meyer, 2002).
- **Recursos audiovisuales adaptados:** El uso de videos o podcasts puede ayudar a explicar conceptos relacionados con la salud, como la importancia del ejercicio o el descanso.
- **Sistemas de apoyo dentro del juego:** La gamificación puede incluir un sistema de pistas o ayudas para aquellos estudiantes que encuentren dificultades en los retos físicos o conceptuales.
- **Evaluación diversificada:** La evaluación dentro de la situación de aprendizaje debe adaptarse a los principios del DUA, permitiendo que los estudiantes demuestren su aprendizaje de diversas formas. En lugar de centrarse exclusivamente en pruebas físicas o escritas, los estudiantes podrían registrar su progreso mediante grabaciones de vídeo

de sus logros o mediante la participación en grupos de debate donde compartan sus experiencias y reflexiones (Edyburn, 2010).

Para concluir con este apartado, haciendo mención al autor Edyburn (2010), comenta que en el momento el momento en el que diseñamos una propuesta con un DUA adecuado, estamos contribuyendo al incremento de la autoestima y el bienestar de los/as más pequeños/as, al sentirse protagonistas en su propio proceso de aprendizaje.

3. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

A continuación se desarrollará la situación de aprendizaje de la que venimos hablando a lo largo del presente documento, en la cual se pretenden fomentar los hábitos saludables y una vida activa mediante una metodología de gamificación. Para elaborarla se ha tenido en cuenta la normativa curricular de la Comunidad Autónoma de Aragón, es decir la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación (LOMLOE) y la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Tabla 1: Explicación de la SA

TÍTULO: SUPERHÉROES DEL MOVIMIENTO			
Curso: 4º E.P	Área: Educación Física	Nº sesiones: 5	Evaluación: Primera
EXPLICACIÓN Y JUSTIFICACIÓN			
<p>El título elegido busca captar la atención del alumnado de cuarto de Educación Primaria con un enfoque lúdico, haciendo uso de la gamificación a través de la figura de "superhéroes". La idea es que los niños y las niñas se conviertan en "superhéroes" para que, mediante retos activos, descubran los beneficios de una vida saludable. La gamificación se introduce mediante el rol de superhéroes, con retos y niveles, lo que ayuda a motivar a los discentes a participar de manera activa en su propio aprendizaje y a alcanzar los objetivos de salud y actividad física que recomienda la OMS.</p> <p>El objetivo de esta situación de aprendizaje es facilitar que el estudiantado comprenda la importancia de la actividad física y una vida saludable, que experimenten directamente los beneficios de una vida activa y se involucren de manera lúdica en el cuidado de su propio bienestar. Esta propuesta se enmarca dentro de una enseñanza inclusiva, atendiendo a la diversidad y promoviendo siempre una educación adaptada y accesible para todos, tal y como refleja el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).</p>			

RETOS DEL S. XXI

Fomento de hábitos para mantener una vida saludable.
 Educación inclusiva y atención a la diversidad.
 Desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
 Promoción del pensamiento crítico y la toma de decisiones.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2: Elementos curriculares

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
CE.EF.3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz	- Competencia social y cívica	3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, aceptando las características y niveles de los participantes.
CE.EF.5. Desarrollar un estilo de vida activo y saludable a través de un proceso de construcción social compartido, practicando regularmente actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, que le capacite a tomar decisiones saludables (físicas, emocionales y sociales), para él o ella y para su entorno social que contribuyan a su bienestar	- Competencia en aprender a aprender	1.1. Comprender y resolver acciones motrices individuales con la ayuda docente (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros, equilibrios, o combinación de ellos) ajustando los movimientos corporales a un proyecto personal.
CE. EF.1. Adaptar la motricidad (esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, las habilidades y destrezas motrices,	- Competencia en autonomía e iniciativa personal	5.3. Realizar pequeños proyectos personales o de grupo que impliquen el inicio en el conocimiento personal sobre sus capacidades físicas.

<p>aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) en diferentes situaciones de aprendizaje, para dar una respuesta ajustada a las demandas de proyectos de aprendizaje relacionadas con actividades conectadas con el contexto social próximo.</p>		
<p>CE.EF.5. Desarrollar un estilo de vida activo y saludable a través de un proceso de construcción social compartido, practicando regularmente actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, que le capacite para tomar decisiones saludables (físicas, emocionales y sociales), tanto para su bienestar personal como para el de su entorno</p>	<p>- Competencia en salud y bienestar</p>	<p>5.5. Evaluar de forma global su estilo de vida (cantidad y tipo de actividades, horas de sueño, alimentación, etc.) para tomar decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.</p>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3: Elementos curriculares, recursos e inclusión

PERFIL DE SALIDA
<p>Competencia Específica CE.EF.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vinculación con el perfil del alumnado: Esta competencia se vincula con los descriptores del perfil de salida: STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3. • Descripción: Adaptar la motricidad a diferentes situaciones de aprendizaje para dar una respuesta ajustada a las demandas motrices. <p>Competencia Específica CE.EF.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vinculación con el perfil del alumnado: Se conecta con los descriptores: CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

- Descripción: Practicar y reconocer diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas.

Competencia Específica CE.EF.3

- Vinculación con el perfil del alumnado: Esta competencia se vincula con: CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3.
- Descripción: Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz con actitud empática e inclusiva.

Competencia Específica CE.EF.5

- Vinculación con el perfil del alumnado: Se conecta con los descriptores: STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3.
- Descripción: Desarrollar un estilo de vida activo y saludable, participando de manera regular en actividades físico-deportivas

SABERES BÁSICOS

Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices:

- Acciones motrices individuales y de cooperación.

Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz:

- Actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.

Bloque F: Vida activa y saludable:

- Salud física.
- Salud mental y social.

ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS DE APRENDIZAJE Y AGRUPAMIENTOS

○ Espacios:

- Patio del centro escolar.
- Gimnasio o pabellón polideportivo.
- Aula con tecnología para la parte digital y la reflexión sobre hábitos saludables.

○ Agrupamientos:

- Trabajo individual (autoevaluación y retos personales).
- Parejas o pequeños grupos (cooperación cercana).
- Grupos medianos (coordinación y estrategia en equipo).
- Gran grupo (actividades colectivas y de reflexión).

RECURSOS (técnicas, dinámicas, estrategias y materiales)

- **Técnicas:** Gamificación, aprendizaje cooperativo.
- **Dinámicas:** Misiones de superhéroes, juego de roles, reflexión en círculo.

- **Estrategias:** Diferenciación de actividades, refuerzo positivo, autoevaluación y coevaluación.
- **Materiales:** Material deportivo (cuerdas, conos, pelotas, bancos, fichas, balones medicinales, vasos, rotuladores y hojas), fichas de autoevaluación, insignias o medallas.

(Ver [Anexo 1](#))

MEDIDAS INCLUSIVAS

- Adaptación de actividades motrices para ajustarse a las necesidades individuales de cada alumno/a.
- Apoyos visuales y auditivos para facilitar la comprensión.
- Diferentes niveles de dificultad en las actividades para atender a la diversidad.
- Trabajo cooperativo y tutorías entre iguales para fomentar la inclusión.
- Refuerzo de la motivación intrínseca, reconociendo el esfuerzo individual y el progreso.
- Tiempos flexibles para la realización de actividades.
- Materiales adaptados a diferentes habilidades físicas.
- Clima emocional positivo y apoyo socioemocional.

(Ver [Anexo 2](#))

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4: Herramientas de evaluación

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN		
INICIAL	DURANTE EL PROCESO	FINAL
<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario diagnóstico. • Observación inicial de capacidades motrices. • Autoevaluación inicial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbricas de evaluación. • Observación directa del docente. • Feedback entre iguales (coevaluación). 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación final. • Evaluación del portafolio final. • Rubricación final del docente.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5: Temporalización y desarrollo de las sesiones

TEMPORALIZACIÓN			
SESIÓN	DESARROLLO	FACILITADORES INCLUSIVOS	SEGUIMIENTO
Introducción a la misión - Los	Objetivo: Introducir a los/las estudiantes en la	- Apoyo visual y auditivo: Se utilizarán imágenes y	(Al finalizar cada sesión el docente

<p>superhéroes de la salud</p>	<p>situación de aprendizaje. Explicar el concepto de superhéroes de la salud y las misiones que tendrán que superar para convertirse en "héroes activos".</p> <p>Inicio: Charla inicial donde se les presenta la misión global: promover una vida activa y saludable.</p> <p>Actividad principal: Se realizará un juego inicial de exploración motriz, donde los estudiantes se moverán libremente por el espacio utilizando distintos movimientos (saltar, correr, rodar) para encontrar tarjetas con imágenes de superhéroes manteniendo algún hábito saludable o no saludable, las cuales deberán clasificar posteriormente.</p> <p>Reflexión final: Los estudiantes participarán en una breve reflexión grupal, usando una lluvia de ideas sobre lo que significa ser un "superhéroe saludable" y qué hábitos creen que son necesarios para estar saludables.</p>	<p>pictogramas de superhéroes para facilitar la comprensión de la actividad.</p> <p>- Actividades con distintos niveles de dificultad: Se permitirán movimientos alternativos (caminar en lugar de correr) para alumnos con dificultades motoras.</p> <p>- Trabajo en parejas: Los alumnos podrán apoyarse en compañeros si presentan dificultades.</p>	<p>apuntará cosas a mejorar o información sobre cómo ha ido la sesión. EJ: ajuste de tiempo, material adecuado, dificultad de la sesión correcta o no, etc.).</p>
--------------------------------	---	---	---

<p>Misión 1 – Fuerza y equilibrio para salvar el día</p>	<p>Objetivo: Desarrollar habilidades motrices, como la fuerza y el equilibrio.</p> <p>Inicio: Introducción a la misión donde los "superhéroes" deben superar retos físicos de fuerza (levantar y mover objetos) y equilibrio (caminar sobre cuerdas colocadas en el suelo).</p> <p>Actividad principal: Circuito de fuerza y equilibrio. Los estudiantes rotarán por diferentes estaciones donde realizarán actividades como levantar pelotas medicinales, desplazarse sobre bancos y mantener el equilibrio sobre superficies inestables (colchonetas).</p> <p>Reflexión final: Los estudiantes reflexionarán sobre las partes del cuerpo que han utilizado para completar las actividades y cómo la fuerza y el equilibrio son importantes en la vida diaria.</p>	<p>- Materiales adaptados: Uso de pelotas de diferentes pesos y cuerdas de diferentes grosores. Las superficies de equilibrio también se ajustarán para alumnos con dificultades motrices.</p> <p>- Apoyo visual: Carteles que indiquen cómo realizar correctamente cada actividad.</p> <p>- Tiempos flexibles: Podrán realizar las actividades a su propio ritmo.</p>	
<p>Misión 2 – Velocidad y agilidad: El rescate rápido</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la velocidad y agilidad en movimientos rápidos.</p>	<p>- Material adaptado: Diferentes tipos de obstáculos, ajustados según las necesidades.</p>	

	<p>Inicio: Se conocerá el concepto de velocidad y agilidad y a continuación se explicará la segunda misión, para rescatar a un compañero “en peligro” con desplazamientos diversos (cucullas, gusano, etc.).</p> <p>Actividad principal: Carrera de relevos con obstáculos. En grupos, deberán desplazarse rápidamente sorteando obstáculos para "rescatar" un objeto (simbolizando a su compañero). El equipo que lo haga en menor tiempo recibirá un "punto de superhéroe".</p> <p>Reflexión final: Reflexionar sobre la importancia de la agilidad y la velocidad en situaciones de la vida cotidiana y cómo podemos mejorar estas habilidades.</p>	<p>- Trabajo en equipo: Grupos que fomenten la cooperación y el apoyo mutuo.</p> <p>- Apoyos visuales: Señales visuales que guíen el recorrido.</p>	
<p>Misión 3 – Resistencia y cooperación: Las estaciones saludables.</p>	<p>Objetivo: Trabajar la resistencia física y la cooperación en equipo.</p> <p>Inicio: Explicación de la misión: los estudiantes, en grupos, deberán pasar por</p>	<p>- Tiempos flexibles.</p> <p>- Apoyo en roles adaptados: Los estudiantes con dificultades motoras pueden asumir roles que no impliquen correr.</p>	

	<p>todas las estaciones saludables.</p> <p>Actividad principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estación 1: Carrera de relevos saludables. <p>Los niños corren de un punto a otro llevando una pelota y, al terminar, deben decir un alimento saludable (como una fruta o verdura) antes de pasar la pelota al siguiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estación 2: Salto de cuerda y energía. <p>Saltar la cuerda durante 2 minutos. Al finalizar, el docente refuerza la importancia de moverse para tener energía durante el día.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estación 3: Circuito de equilibrio. <p>Practicaremos el equilibrio con un circuito lleno de obstáculos, reforzando la coordinación óculo-manual.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estación 4: Estiramientos y descanso. <p>Realizar estiramientos mientras se habla sobre la importancia del descanso y dormir bien para recuperarse entre ellos. Cada uno del</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en equipo: Promover la cooperación entre estudiantes de diferentes habilidades. 	
--	---	---	--

	<p>grupo debe aportar varias ideas.</p> <p>- Estación 5: Hidratación activa.</p> <p>Los niños corren a diferentes puntos para “recolectar gotas de agua” (pelotas o aros). Al final, se refuerza la importancia de beber agua para mantenerse hidratados.</p> <p>Reflexión final: Reflexión grupal sobre cómo la cooperación ha sido clave para completar la actividad y cómo pueden trabajar en equipo para promover una vida activa y saludable.</p>		
<p>Evaluación y celebración de superhéroes activos</p>	<p>Objetivo: Evaluar el aprendizaje y celebrar los logros obtenidos.</p> <p>Inicio: Se dedicará toda la sesión a realizar una gincana. Se divide al alumnado en 4 o 5 equipos. Se prepararán varias estaciones, cada una relacionada con un hábito saludable (ejercicios físicos, alimentación, descanso, hidratación, etc.). En cada estación habrá un reto físico o una pregunta sobre hábitos saludables.</p>	<p>- Autoevaluación guiada: Uso de plantillas de autoevaluación adaptadas con preguntas simples y visuales.</p> <p>- Refuerzo positivo.</p> <p>- Evaluación inclusiva: Las rúbricas evaluarán tanto el esfuerzo como el progreso individual.</p>	

	<p>Actividad principal:</p> <p>- Estación 1: Carrera de relevos saludable Colocaremos conos o marcas y los niños correrán por un circuito. Al finalizar el recorrido, deben responder a una pregunta relacionada con alimentos saludables (ej. "¿Qué frutas tienen vitamina C?").</p> <p>- Estación 2: El salto de la energía El alumnado tendrá que saltar a la cuerda o hacer saltos en su lugar durante 1 minuto. Luego, deben identificar qué alimentos les dan energía para estar activos (ej. "¿Qué alimentos son ricos en carbohidratos y nos dan energía?").</p> <p>- Estación 3: Hidratación correcta Los equipos tendrán que pasar por obstáculos llevando vasos de agua sin derramarlos. Después, se les preguntará por qué es importante beber agua durante la actividad física.</p>		
--	--	--	--

	<p>- Estación 4: Juego de equilibrio</p> <p>Aquí harán ejercicios de equilibrio (ej. caminar sobre una línea). Al finalizar, se hablará sobre la importancia del descanso y el sueño para estar equilibrados y con energía.</p> <p>- Estación 5: Póster de la vida activa</p> <p>En esta estación, los equipos deberán dibujar o escribir ideas para llevar una vida activa y saludable en su día a día (ej. ir caminando al colegio, jugar en el parque, comer frutas y verduras). El equipo que aporte más ideas gana puntos extra.</p> <p>Los equipos ganarán puntos al completar las estaciones, pero también se premiará el esfuerzo y la cooperación.</p> <p>Reflexión final:</p> <p>Al finalizar la gincana, resaltaremos los conceptos trabajados. También se entregarán insignias o medallas que reconozcan los logros de cada estudiante como "superhéroes activos"</p>		
--	--	--	--

	y se repartirá una ficha de autoevaluación.		
--	---	--	--

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6: Evaluación global de la situación de aprendizaje.

EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
(El docente escribirá en este apartado qué cosas se podrían mejorar de la situación de aprendizaje al finalizarla, aspectos que deberían seguir aplicándose debido a su efectividad, etc.)

Fuente: Elaboración propia

En la siguiente tabla, se relacionarán las competencias específicas trabajadas en cada sesión, así como también se mencionarán los criterios evaluados de cada una de ellas de cara al alumnado:

Tabla 7: Competencias específicas por sesión y criterios de evaluación

SESIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS EVALUADOS
Sesión 1: Introducción a la misión. Los superhéroes de la salud	<p>CE.EF.1: Adaptar la motricidad en diferentes situaciones de aprendizaje.</p> <p>Se trabaja al explorar el control corporal y los movimientos motrices durante el juego motriz exploratorio.</p> <p>CE.EF.3: Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz con actitudes cooperativas.</p> <p>Se fomenta el trabajo en parejas y la ayuda mutua.</p>	<p>- Participación en el juego motriz: Evalúa la participación activa del alumnado en las actividades motrices propuestas.</p> <p>- Adaptación motriz: Evalúa la capacidad del alumno para adaptar su motricidad a los diferentes movimientos y desplazamientos.</p> <p>- Trabajo en equipo / Cooperación: Mide la habilidad del alumnado para trabajar en pareja o en grupo, apoyándose y colaborando con los compañeros.</p>

	<p>CE.EF.5: Desarrollar un estilo de vida activo y saludable.</p> <p>Se introduce el concepto de vida saludable y los hábitos necesarios para convertirse en "superhéroes activos".</p>	<p>- Comprensión del concepto de salud: Evalúa si el alumnado ha comprendido el concepto de hábitos saludables presentado durante la sesión.</p> <p>- Esfuerzo y actitud: Valora la actitud general del alumno hacia las actividades, su motivación y el esfuerzo que pone en la realización de las tareas.</p> <p>(Ver Anexo 3)</p>
<p>Sesión 2: Misión 1 – Fuerza y equilibrio para salvar el día</p>	<p>CE.EF.1: Adaptar la motricidad en diferentes situaciones de aprendizaje.</p> <p>Se adapta a las demandas de fuerza y equilibrio en actividades físicas.</p> <p>CE.EF.3: Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz con actitudes cooperativas.</p> <p>CE.EF.5: Desarrollar un estilo de vida activo y saludable.</p>	<p>- Participación en el circuito de fuerza: Evalúa la capacidad del estudiante para participar activamente y completar las estaciones del circuito de fuerza.</p> <p>- Adaptación al equilibrio: Mide la capacidad del alumnado para adaptarse a las actividades de equilibrio y mantener control sobre su cuerpo.</p> <p>- Cooperación con los compañeros: Evalúa la habilidad del alumnado para trabajar en equipo y colaborar en las actividades.</p> <p>- Comprensión del uso del cuerpo en el equilibrio y la fuerza: Mide si el alumno ha comprendido cómo utilizar su cuerpo durante las actividades y su importancia para el equilibrio y la fuerza.</p>

		<p>- Esfuerzo y actitud en el circuito: Valora el esfuerzo y la actitud del alumnado durante todo el circuito, evaluando su motivación y superación personal.</p> <p>(Ver Anexo 4)</p>
<p>Sesión 3: Misión 2 – Velocidad y agilidad: El rescate rápido</p>	<p>CE.EF.1: Adaptar la motricidad en diferentes situaciones de aprendizaje.</p> <p>CE.EF.3: Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz con actitudes cooperativas.</p> <p>CE.EF.5: Desarrollar un estilo de vida activo y saludable.</p>	<p>- Participación en la carrera de relevos: Evalúa la capacidad del alumnado para participar activamente en la carrera y completar los desplazamientos necesarios.</p> <p>- Agilidad en los desplazamientos: Mide la habilidad del alumnado para sortear obstáculos y cambiar de dirección de manera ágil y fluida.</p> <p>- Colaboración en el equipo: Evalúa la capacidad del alumnado para trabajar en equipo, coordinándose con los compañeros para cumplir la misión.</p> <p>- Comprensión de la agilidad y velocidad en la actividad: Mide si el alumnado ha comprendido la importancia de la velocidad y la agilidad en la actividad y su relación con el rendimiento físico.</p> <p>- Esfuerzo y actitud: Valora el esfuerzo y la actitud del alumnado durante la actividad, evaluando su motivación y participación activa.</p>

		(Ver Anexo 5)
Sesión 4: Misión 3 – Resistencia y cooperación: Las estaciones saludables.	<p>CE.EF.1: Adaptar la motricidad en diferentes situaciones de aprendizaje.</p> <p>CE.EF.3: Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz con actitudes cooperativas.</p> <p>CE.EF.5: Desarrollar un estilo de vida activo y saludable.</p>	<p>- Participación en la carrera de resistencia: Evalúa la capacidad del alumnado para participar activamente en la carrera de resistencia y completar su parte del circuito.</p> <p>- Resistencia física: Mide la habilidad del alumnado para mantener el ritmo y la resistencia física durante la duración de la actividad.</p> <p>- Trabajo en equipo: Evalúa la capacidad del alumnado para trabajar en equipo, asumir su rol y apoyar a sus compañeros durante la carrera.</p> <p>- Comprensión del concepto de resistencia y cooperación: Mide si el alumnado ha comprendido la importancia de la resistencia física y la cooperación en la actividad.</p> <p>- Esfuerzo y actitud durante la carrera: Valora el esfuerzo y la actitud del alumnado, evaluando su motivación, persistencia y cooperación en la actividad.</p> <p>(Ver Anexo 6)</p>
Sesión 5: Evaluación y celebración de superhéroes activos	CE.EF.1: Adaptar la motricidad en diferentes situaciones de aprendizaje.	<p>- Autoevaluación del progreso.</p> <p>- Comprensión de los hábitos saludables adquiridos.</p>

	<p>CE.EF.3: Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz con actitudes cooperativas.</p> <p>CE.EF.5: Desarrollar un estilo de vida activo y saludable.</p>	<p>- Feedback entre compañeros: Evalúa la interacción entre el propio alumnado de manera constructiva.</p> <p>- Trabajo en equipo: Valora la actitud del alumnado hacia el trabajo en equipo a lo largo de la situación de aprendizaje.</p> <p>- Esfuerzo global y actitud: Evalúa el esfuerzo y la actitud general del alumnado durante la situación de aprendizaje, incluyendo su motivación y persistencia en los retos.</p> <p>(Ver Anexo 7)</p>
--	---	---

Fuente: Elaboración propia

4. LIMITACIONES

Previo a iniciar la ejecución del actual trabajo, el primer paso era determinar la elección del tema a trabajar con alumnado de Educación Primaria. En el comienzo tuve numerosas dudas del tema a tratar, ya que tenía claro que quería trabajar la promoción de hábitos saludables, pero no sabía de qué manera podía abordarlo para que el resultado de la propuesta fuera efectivo. Sin embargo, finalmente opté por trabajar la promoción de una vida activa y hábitos saludables mediante la metodología de la gamificación, debido a los beneficios mencionados en apartados anteriores como por ejemplo la motivación que la propia metodología ofrece de manera intrínseca.

A nivel personal puedo mencionar un aspecto que dependía de mí únicamente. El bloqueo creativo que he tenido en algunas ocasiones para poder elaborar algunas sesiones, ya que mi objetivo principal es que fuesen efectivas y tuviesen el resultado esperado. Además, al diseñar una situación de aprendizaje para un grupo de discentes abstracto y no conocer de manera real las características del grupo de alumnos y alumnas para el que irá dirigido este proyecto, hay

algunos aspectos como por ejemplo las adaptaciones curriculares que no son del todo reales ya que, dependiendo de la situación de cada clase, habrá que hacer unos ajustes u otros.

Durante el proceso de investigación y por tanto ejecución del presente Trabajo Final de Grado, he podido apreciar diversas limitaciones y en ocasiones inconvenientes para lograr el objetivo previsto, por lo que se ha tenido que seguir una línea de trabajo distinta a la esperada.

En primer lugar, una de las limitaciones han sido los numerosos artículos en otros idiomas. En algunas ocasiones he podido traducirlos tanto por mi conocimiento propio como por la ayuda de algunas plataformas telemáticas destinadas para ello, no obstante, en algunos artículos escritos con un vocabulario más técnico me ha resultado imposible extraer las conclusiones pertinentes, puesto que carecían de sentido o yo a nivel personal no he logrado entender.

Asimismo, también me he encontrado con el inconveniente de que numerosas páginas carecían de un autor o una autora que lo respaldase, por lo que ponía en duda la veracidad de la información expuesta.

Por otra parte, cabe mencionar la dificultad para encontrar información acerca de la relación entre la obesidad infantil y la economía, ya que me interesaba conocer concretamente la situación actual en la sociedad española. Por este motivo no se ha incluido en el TFG la manera en la que la situación económica afecta a la alimentación de las familias.

También cabe mencionar que, a pesar de haber algunos relatos o documentos que exponen situaciones o ideas de cómo se podría abordar la promoción de una vida activa y saludable en el alumnado, la realidad que he podido apreciar de manera personal es distinta. Por ejemplo, al realizar las prácticas escolares o haber trabajado con alumnado que comprenden las edades entre 6 y 12 años, he podido observar y analizar que, a diferencia de lo que se concluye en algunos artículos, es distinto a la puesta en práctica, es decir, no es tan fácil. Por ejemplo, en el Informe Pasos 2019 se defiende que lo ideal sería que un niño o una niña cumpla con una dieta proporcionada según el plato Harvard, sin embargo, es algo que desde el centro educativo no se puede manejar directamente, es decir, sí que se puede intentar educar e informar a las familias, pero en muchos casos es muy complicado.

5. CONCLUSIONES

Tras la finalización del proyecto se han podido extraer diversas conclusiones. En primer lugar, se ha observado que es necesario realizar un proceso de investigación exhaustivo para que el diseño de la situación de aprendizaje sea adecuado y esté relacionado correctamente el

marco teórico con el objetivo perseguido de la situación de aprendizaje. Asimismo, se ha podido apreciar la dificultad que existe al elaborar una situación de aprendizaje dirigida para un grupo de alumnos ficticio, ya que es necesario que el planteamiento de la situación atienda a todas las necesidades educativas que pueden ser de distinto índole en cada aprendiz.

Finalmente, me gustaría destacar la importancia que tiene destinar más tiempo a educar al alumnado en un estilo de vida activo y mantener hábitos saludables, por lo que tras haber indagado en el tema tratado a lo largo de todo el documento, considero que se deberían de hacer más proyectos interdisciplinarios con otras áreas para cumplir con las recomendaciones de actividad física diaria que expone la OMS y así prevenir numerosas enfermedades y aprender hábitos de vida saludable desde la infancia. Para ello podrían hacerse pausas activas o iniciar un proceso de enseñanza en el que las materias que exigen mayor concentración incluyan actividades en el que el componente de la motricidad gruesa esté presente, ya que se ha comprobado que la práctica de actividad física, es decir, cuando el consumo energético del cuerpo es mayor al de reposo, favorece el entrenamiento de la memoria y garantiza mayor rendimiento académico.

6. PROSPECTIVAS

Tras haber finalizado este proyecto, he llegado a diversas conclusiones sobre qué espero de este Trabajo de Final de Grado, algunas maneras de mejorarlo o cuáles son las perspectivas de futuro que se esperan sobre la investigación y la ejecución del proyecto.

En primer lugar, me gustaría que las personas que recurran a este documento se conciencien de la situación tan alarmante que ocurre en la infancia de nuestra sociedad actual y que, gracias a la información que brinda este proyecto, encuentren algunas maneras de poner fin o reducir el impacto de los malos hábitos para la salud. Desde las industrias alimentarias que elaboran publicidad de comida no saludable dirigida directamente a las niñas y los niños hasta las familias que deben velar por el bienestar y por tanto la salud de los menores. Además, se pretende que gracias a la concienciación del gran problema que existe si no tenemos hábitos saludables y mantenemos una vida activa, algunas de las familias, a pesar de su situación económica, inviertan más dinero o tiempo en actividades que favorezcan el desarrollo de una buena educación alimentaria y un ritmo de vida más activo para sus pequeños y pequeñas, reduciendo aquellos hábitos que no contribuyen con la causa.

Por otra parte, espero que esta situación de aprendizaje se pueda llevar a cabo de manera personal en algún centro educativo, puesto que en ese momento se podrá evaluar de manera

real si es efectiva o no y las modificaciones que se deben implementar para conseguir un resultado óptimo.

Una manera de mejorar el diseño de este proyecto podría ser haciendo una entrevista a nutricionistas que traten directamente con las niñas y los niños, puesto que gracias a su testimonio también podríamos ampliar información y abordar nuevas vías para intervenir con este problema. A pesar de que se han mencionado numerosos autores como por ejemplo Calvo (2020) que han investigado sobre el impacto que tiene la mala nutrición o un ritmo de vida sedentario, también sería beneficioso conocer un testimonio de primera mano dentro de la región donde vivimos.

Asimismo, el uso de herramientas digitales como por ejemplo un podómetro o un reloj inteligente también haría que el proyecto creciese de manera favorable, puesto que como bien sabemos la tecnología está a la orden del día en nuestra sociedad. Podría ser una manera de motivar a los discentes para realizar ejercicio físico, así como también facilitaría tener un registro de manera más constante de la evolución de cada persona acerca del estado de salud física. Este hecho contribuye a que se puedan realizar los ajustes pertinentes de las actividades en función del progreso individual, así como también nos permite apreciar los parámetros que no se están trabajando correctamente para poder editarlos.

7. BIBLIOGRAFÍA

Ainscow, M., Booth, T., y Dyson, A. (2006). *Improving schools, developing inclusion*. Routledge.

Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S., Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.

Barberá, E. (2005). *Evaluar en la educación superior*. Editorial UOC.

Bravo, A., y Fernández, J. C. (2000). La evaluación convencional frente a los nuevos modelos de evaluación auténtica. *Psicothema*, 12 (S. 2).

- Brookhart, S. M. (2013). How to create and use rubrics for formative assessment and grading. ASCD.
- Calvo Soto, A. P. (2020). Salud mental en la actualidad. *Revista colombiana de Salud Ocupacional*, 1, 1-2.
- Caspersen C. J., Powell K.E. y Christenson G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Castellanos, C. (2018). Gamificación en la educación: Teoría y práctica. Editorial Universitaria.
- Coll, C. (2014). Psicología de la educación y prácticas educativas en los entornos educativos: una aproximación desde la perspectiva de la psicología cultural. Editorial Graó.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deterding, S. (2011). Gamification: Toward a definition. CHI 2011 Gamification Workshop Proceedings.
- Duque, R. (1993). La evaluación en la ES Venezolana. *Planiuc*. Números 17-18, Aniversario X.
- Edyburn, D. L. (2010). Would you recognize universal design for learning if you saw it? Ten propositions for new directions for the second decade of UDL. *Learning Disability Quarterly*, 33(1), 33-41.
- García-Ferrando, M., Serrano-Sánchez, J., y Ibañez, S. (2018). *Deporte y actividad física en la población escolar española: Análisis de la situación*. Editorial Tirant lo Blanch.

- Gómez, S., Lorenzo, L., Ribes, C., y Homs, C. (2019). *Estudio Pasos 2019* (Gasol Foundation, Ed.). Gasol Foundation. Barcelona.
- González, L. y Ayarza, H. (1997). *Calidad, evaluación institucional y acreditación en la educación superior en la región Latinoamericana y del Caribe*. Caracas: CRESALC-UNESCO.
- Gordillo, M. D., Sánchez, S. y Bermejo, M. L. (2019). La obesidad infantil: Análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. *INFAD Revista de Psicología, 1*, 331-344.
- Instituto Nacional de Estadística (2023). *Resultados de la Encuesta de Población Activa (EPA)*.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., y Bull, F. C. (2019). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(1), 23-35.
- Johnson, D. W., y Johnson, R. T. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning*. Allyn and Bacon.
- Kapp, K. M. (2012). *The gamification of learning and instruction: Game-based methods and strategies for training and education*. Pfeiffer.
- Lobstein, T., Jackson-Leach, R., Moodie, M. L., Hall, K. D., Gortmaker, S. L., Swinburn, B. A. y McPherson, K. (2015). Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. *The Lancet, 385*(9986), 2510-2520.
- Marczewski, A. (2013). *Gamification: A Simple Introduction & a Bit More*. Andrzej Marczewski.
- Martínez, J. y Pérez, M. (2012). *Educación Física y salud escolar: impacto de la actividad física en el rendimiento académico*. *Revista de Educación Física y Deporte, 31*(2), 12-24.
- Martínez, A. G. R. y Pérez, J. A. (2012). Los recreos activos en Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 170*, 7-17.

- Marzano, R. J. (2007). *The art and science of teaching: A comprehensive framework for effective instruction*. ASCD.
- Meyer, A., Rose, D. H., y Gordon, D. (2014). *Universal design for learning: Theory and practice*. CAST Professional Publishing.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2022, 18 de julio). Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se establecen los currículos de Educación Primaria para el sistema educativo de Aragón. Recuperado de <https://educa.aragon.es/documents/20126/519073/Orden+ECD-1112-2022+de+18+de+julio.pdf/375c6390-9dc3-7644-3feb-b60e08bac5ef?t=1658905243355>
- Muñoz, J. (2012). *Adaptaciones curriculares en educación física*. Wanceulen Editorial.
- Novak, K. (2010). *UDL now! A teacher's guide to applying universal design for learning in today's classrooms*. CAST Professional Publishing.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones de actividad física para la salud*.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Recomendaciones sobre actividad física para la salud*. OMS.
- Pérez Gómez, A. (2012). *Educarse en la era digital: Decrecimiento, sostenibilidad y aprendizaje*. Ediciones Morata.
- Perrenoud, P. (2008). *Diez nuevas competencias para enseñar*. Editorial Graó.
- Prieto, M. A. (2011). El proceso de evaluación de las competencias básicas en Andalucía. *Revista Digital del CSIC*, 42, 1-12.
- Prieto, A. (2016). *Gamificación y aprendizaje: Una propuesta educativa inclusiva*. Editorial Narcea.
- Prieto, A., Gómez, P., y Fernández, M. (2016). *La gamificación en la educación física: Juegos que enseñan*. Editorial XYZ.

- Rose, D. H., y Meyer, A. (2002). Teaching every student in the digital age: Universal design for learning. ASCD.
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., y Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187-192.
- Salas Sánchez, M. I., y Vidal-Conti, J. (2020). Orientaciones para crear patios activos en los centros escolares (Orientations to create active playgrounds in schools). *Retos*, 38, 745–753.
- Salinas, J., Lera, L., González, C. G., y Huenchupán, C. (2012). Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 34-39.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., y Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975.
- Sánchez-Mena, A., y Martí-Parreño, J. (2017). Drivers and barriers to adopting gamification: Teachers' perspectives. *The Electronic Journal of e-Learning*, 15(5), 434-443.
- Serrano-Sánchez, J. A., García-Ferrando, M., y González, S. (2015). *Actividad física, deporte y salud en la sociedad actual*. Editorial Paidotribo.
- Serrano, J., Pérez, A., y Gutiérrez, R. (2018). *Efectos de la gamificación en la educación: Más allá del entretenimiento*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 76(2), 45-57.
- Stufflebeam, D. y Shinkfield, A. (1995). Evaluación sistemática - Guía teórica y práctica. España: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia, Ediciones Paidós Ibérica.
- Tomlinson, C. A. (2001). How to differentiate instruction in mixed-ability classrooms. ASCD.

- Universidad de Zaragoza. (2021). Guía docente de Educación Física en Educación Primaria. Recuperado de: https://sia.unizar.es/documentos/doa/guiadocente/2022/26624_es.pdf
- Universitat Jaume I (2018). Guia docent d'Activitat Física i Salut en Educació Primària. Recuperado de: https://e-ujer.uji.es/pls/www/gri_www.euji22883_html?p_curso_aca=2023&p_asignatura_id=MP1870&p_idioma=ca&p_titulacion=237
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-809.
- Werbach, K., y Hunter, D. (2012). For the win: How game thinking can revolutionize your business. Wharton Digital Press.
- Zichermann, G., y Cunningham, C. (2011). Gamification by Design: Implementing Game Mechanics in Web and Mobile Apps. O'Reilly Media.

8. ANEXOS

❖ ANEXO 1

TÉCNICAS

Gamificación:

- **Descripción:** Es la técnica central en la situación de aprendizaje. Se utiliza para introducir elementos de juego como niveles, puntos, recompensas, avatares y misiones que los estudiantes deben completar para avanzar. La gamificación genera una motivación intrínseca en los alumnos, mejorando su implicación en las actividades físicas y su comprensión de los hábitos saludables.
- **Ejemplo:** Los alumnos pueden ganar puntos o insignias al completar retos físicos (ej., completar un circuito de saltos o alcanzar una meta de resistencia) y avanzar en su "nivel de superhéroe".

Aprendizaje Cooperativo:

- **Descripción:** Técnica clave para fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes. Se emplean agrupamientos donde los aprendices deben coordinarse y apoyarse mutuamente para lograr los objetivos de las misiones.
- **Ejemplo:** Los estudiantes deberán superar retos grupales como "misiones cooperativas" donde cada miembro del equipo tendrá un "rol de superhéroe" específico, por ejemplo, en un circuito de obstáculos, uno ayuda con el equilibrio, otro con la estrategia, etc.

DINÁMICAS

Misión de superhéroes:

- **Descripción:** Cada actividad o reto físico se presenta como una "misión" que los estudiantes, en su rol de superhéroes, deben cumplir. Las misiones pueden incluir desafíos individuales, en parejas o grupales, adaptados a diferentes niveles de dificultad.
- **Ejemplo:** "Misión: Rescate Activo" donde los estudiantes deben superar diferentes obstáculos motrices (como saltar cuerdas o cruzar zonas de equilibrio) para completar la misión.

Juego de roles:

- **Descripción:** En algunas actividades, los estudiantes asumirán distintos roles dentro de su grupo. Cada rol tiene responsabilidades específicas que contribuyen al éxito del equipo.
- **Ejemplo:** En una misión de equipo, un estudiante puede ser el "líder de estrategia" que planifica el orden de los retos, mientras que otro puede ser el "ayudante físico" que apoya a sus compañeros en la ejecución de las actividades motrices.

Dinámica de reflexión en círculo:

- **Descripción:** Al finalizar cada misión o conjunto de misiones, los estudiantes se reúnen en un círculo para reflexionar sobre sus experiencias, los desafíos superados y los aprendizajes adquiridos. Esta dinámica facilita la comunicación y el análisis conjunto.
- **Ejemplo:** Después de completar un circuito físico, los estudiantes discuten cómo se sintieron, qué tan difícil fue el reto, y qué hábitos saludables aprendieron durante la actividad.

ESTRATEGIAS

Misión de superhéroes:

- **Descripción:** Cada actividad o reto físico se presentará como una "misión" que los discentes, en su rol de superhéroes, deben cumplir, favoreciendo así la motivación. Las misiones pueden incluir desafíos individuales, en parejas o grupales, adaptados a diferentes niveles de dificultad.
- **Ejemplo:** "Misión: Rescate Activo" donde los niños y las niñas deben superar diferentes obstáculos motrices (como saltar cuerdas o cruzar zonas de equilibrio) para completar la misión.

Juego de roles:

- **Descripción:** En algunas actividades, los aprendices asumirán distintos roles dentro de su grupo. Cada rol tiene responsabilidades específicas que contribuyen al éxito del equipo.
- **Ejemplo:** En una misión de equipo, un estudiante puede ser el "líder de estrategia" que planifica el orden de los retos, mientras que otro puede ser el "ayudante físico" que apoya a sus compañeros en la práctica de las actividades motrices.

Reflexión en círculo:

- **Descripción:** Al finalizar cada misión, toda la clase se reunirá en un círculo para reflexionar sobre sus experiencias, los desafíos superados o no superados y los aprendizajes adquiridos. Esta dinámica facilita la comunicación y el análisis conjunto, lo cual contribuye a un mayor aprendizaje grupal.
- **Ejemplo:** Después de completar un circuito físico, los estudiantes debaten cómo se han sentido, la dificultad del reto y qué hábitos saludables han aprendido durante la actividad.

❖ ANEXO 2

Adaptación de actividades motrices para ajustarse a las necesidades individuales de cada alumno/a.:

- **Ejemplo:** En un circuito de obstáculos, los estudiantes con movilidad reducida podrán realizar versiones alternativas de las actividades, como desplazamientos en silla de ruedas o ejercicios de equilibrio adaptados. Además, si un estudiante no puede correr, podría caminar a un ritmo adecuado a su condición física.
- **DUA:** Proporcionar múltiples formas de acción y expresión, ofreciendo diferentes opciones para que todos los estudiantes puedan participar y demostrar lo aprendido.

Apoyos visuales y auditivos para facilitar la comprensión.

- **Ejemplo:** Instrucciones visuales en formato de pictogramas que expliquen los pasos de cada misión o reto, acompañadas de explicaciones orales para los estudiantes con dificultades de comprensión lectora o auditiva.
- **DUA:** Proporcionar múltiples formas de representación, asegurando que la información llegue a todo el estudiantado mediante distintos canales sensoriales (visual, auditivo).

Diferentes niveles de dificultad en las actividades para atender a la diversidad.

- **Ejemplo:** En una misión de salto, algunos niños pueden saltar desde superficies elevadas, mientras que otros realizarán saltos desde el suelo o usarán apoyo para mantener el equilibrio.
- **DUA:** Ofrecer múltiples formas de compromiso, permitiendo que elijan entre diferentes niveles de dificultad según sus capacidades y motivaciones.

Trabajo cooperativo y tutorías entre iguales para fomentar la inclusión.

- **Ejemplo:** En una misión grupal, un discente con más habilidad física puede ayudar a un compañero con menos habilidad a completar un reto, fomentando la empatía y la cooperación.
- **DUA:** Promover el aprendizaje cooperativo ofreciendo oportunidades para que los estudiantes trabajen en equipo y se apoyen mutuamente.

Refuerzo de la motivación intrínseca, reconociendo el esfuerzo individual y el progreso.

- **Ejemplo:** En lugar de premiar solo a quienes completen la misión más rápido o la finalicen, se reconocerá a quienes demuestren un mayor esfuerzo o superen retos personales, reforzando así la autoestima y la motivación intrínseca del estudiantado.
- **DUA:** Proporcionar múltiples formas de retroalimentación y reconocimiento, enfocándose en el progreso individual y el esfuerzo, más que en el resultado final.

Tiempos flexibles para la ejecución de actividades:

- **Ejemplo:** Si un reto incluye completar un número determinado de saltos, los estudiantes con dificultades motrices tendrán más tiempo para hacerlo o podrán reducir el número de saltos según sus capacidades.
- **DUA:** Ajustar los tiempos de respuesta para que todos tengan la oportunidad de participar en las actividades.

Materiales adaptados a diferentes habilidades físicas.

- **Ejemplo:** Pelotas de diferentes tamaños y pesos para que aquellos que tengan dificultades motoras elijan la que mejor se adapte a sus capacidades, o cuerdas para saltar de distintos grosores y longitudes.
- **DUA:** Proveer materiales diversos y adaptados que respondan a las necesidades y habilidades de todos/as.

Clima emocional positivo y apoyo socioemocional:

- **Ejemplo:** Después de cada misión, los estudiantes reflexionan sobre cómo se sintieron durante la actividad, compartiendo sus experiencias en un ambiente seguro y apoyándose los unos a los otros.
- **DUA:** Facilitar un entorno que fomente el bienestar emocional, con dinámicas de apoyo y reflexión colectiva.

❖ ANEXO 3

• Rúbrica sesión 1:

CRITERIO	Iniciado: 1 pto.	En progreso: 2 ptos.	Logrado: 3 ptos.	Excelente: 4 ptos.
Participación en el juego motriz	Participa de manera muy limitada, con dificultad para seguir las indicaciones.	Participa con alguna dificultad en la realización de los movimientos, pero sigue las indicaciones con ayuda.	Participa activamente en el juego motriz, realiza la mayoría de los movimientos indicados de forma adecuada.	Participa con gran entusiasmo, realizando todos los movimientos de manera fluida y ajustada a las indicaciones.
Adaptación motriz	Muestra dificultad para adaptar su motricidad a los diferentes movimientos y desplazamientos.	Realiza algunos movimientos de manera adecuada, pero necesita ayuda para adaptarse a movimientos más complejos.	Se adapta a la mayoría de los movimientos y desplazamientos de forma adecuada, con pocas correcciones.	Se adapta fácilmente a todos los movimientos y desplazamientos, mostrando control motriz y precisión.
Trabajo en equipo	No interactúa o colabora con el compañero, necesita mucha supervisión para trabajar en parejas.	Colabora de manera limitada con su compañero, pero necesita recordatorios constantes para trabajar en equipo.	Colabora de manera adecuada con su compañero, sigue las indicaciones y aporta al trabajo en equipo.	Demuestra habilidades de cooperación destacadas, apoya activamente a su compañero y contribuye de manera efectiva al equipo.
Comprensión del concepto de salud	Tiene dificultad para identificar hábitos saludables, muestra poca	Muestra comprensión básica sobre algunos hábitos saludables, pero necesita ayuda	Identifica de manera adecuada algunos hábitos saludables y participa	Identifica de forma clara y precisa los hábitos saludables, participa activamente y aporta

	participación en la reflexión grupal.	para expresar sus ideas en la reflexión.	activamente en la reflexión grupal.	ideas en la reflexión grupal.
Esfuerzo y actitud	Muestra poca motivación y esfuerzo durante la sesión, con actitud pasiva hacia las actividades.	Muestra cierto esfuerzo y actitud positiva en algunas actividades, pero es inconsistente en su participación.	Muestra una actitud positiva hacia las actividades y se esfuerza por participar en todas las dinámicas de la sesión.	Muestra una actitud muy positiva y entusiasta, da el máximo esfuerzo en todas las actividades y motiva a sus compañeros.

❖ ANEXO 4

• Rúbrica sesión 2:

CRITERIO	Iniciado: 1 pto.	En progreso: 2 ptos.	Logrado: 3 ptos.	Excelente: 4 ptos.
Participación en el circuito de fuerza	Participa de manera muy limitada, con dificultad para completar las estaciones del circuito.	Participa en el circuito, pero necesita ayuda frecuente para completar las estaciones.	Participa activamente en el circuito, completando la mayoría de las estaciones de fuerza de manera adecuada.	Completa todas las estaciones del circuito con gran entusiasmo y ejecución precisa de los ejercicios de fuerza.
Adaptación al equilibrio	Muestra dificultad para mantener el equilibrio en la mayoría de las actividades.	Realiza algunas actividades de equilibrio de manera adecuada, pero necesita correcciones para las más complejas.	Se adapta adecuadamente a la mayoría de las actividades de equilibrio, mostrando progresos evidentes.	Realiza todas las actividades de equilibrio con facilidad, manteniendo un control preciso de su cuerpo en todo momento.

Cooperación con los compañeros	No colabora con su grupo o pareja, necesita supervisión constante para interactuar con los compañeros.	Colabora de manera limitada, participando en las actividades grupales con recordatorios frecuentes de cooperación.	Colabora de manera adecuada con los compañeros, asume su rol en las actividades y ayuda cuando es necesario.	Demuestra habilidades destacadas de cooperación, apoyando activamente a sus compañeros y fomentando un ambiente colaborativo.
Comprensión del uso del cuerpo en el equilibrio y la fuerza	Tiene dificultades para identificar cómo utiliza su cuerpo en las actividades de fuerza y equilibrio.	Muestra comprensión básica del uso de su cuerpo en las actividades, pero necesita guía para expresarlo claramente.	Identifica adecuadamente las partes del cuerpo utilizadas en las actividades y reflexiona sobre su importancia.	Demuestra una comprensión clara y detallada del uso de su cuerpo en las actividades, reflexionando con precisión sobre ello.
Esfuerzo y actitud en el circuito	Muestra poco esfuerzo durante las actividades del circuito, con una actitud pasiva hacia los retos.	Muestra esfuerzo intermitente, participa activamente en algunas estaciones pero se desanima en otras.	Se esfuerza consistentemente en todas las estaciones del circuito y mantiene una actitud positiva hacia los retos.	Muestra un gran esfuerzo en todas las actividades del circuito, motivando a sus compañeros y superando sus propios límites.

❖ ANEXO 5

• Rúbrica sesión 3:

CRITERIO	Iniciado: 1 pto.	En progreso: 2 ptos.	Logrado: 3 ptos.	Excelente: 4 ptos.
Participación en la carrera de relevos	Participa de manera muy limitada, con dificultad para realizar los desplazamientos.	Participa en la carrera, pero necesita apoyo o ayuda frecuente para completar los desplazamientos.	Participa activamente en la carrera de relevos, completando la mayoría de los desplazamientos de manera adecuada.	Participa con gran entusiasmo, completando todos los desplazamientos con precisión y velocidad, motivando a su equipo.
Agilidad en los desplazamientos	Muestra dificultad para sortear los obstáculos o cambiar de dirección de manera efectiva.	Realiza algunos movimientos ágiles, pero necesita correcciones para mejorar los cambios de dirección y sortear obstáculos.	Muestra agilidad adecuada en la mayoría de los desplazamientos, adaptándose bien a los cambios de dirección y obstáculos.	Realiza los desplazamientos de manera fluida y ágil, mostrando gran capacidad para sortear obstáculos y cambiar de dirección.
Colaboración en el equipo	No colabora con el equipo, necesita mucha supervisión para interactuar y coordinarse con los compañeros.	Colabora de manera limitada, con recordatorios frecuentes para coordinarse con el equipo y cumplir su parte en la misión.	Colabora adecuadamente con su equipo, respetando su rol en la misión y ayudando a cumplir el objetivo.	Muestra una excelente coordinación con su equipo, apoya activamente a los compañeros y fomenta el trabajo cooperativo.
Comprensión de la agilidad y la	Tiene dificultades para identificar la importancia de la	Muestra una comprensión básica de la importancia de	Comprende adecuadamente la importancia de la	Demuestra una clara comprensión de la importancia de la

velocidad en la actividad	velocidad y agilidad en la actividad.	la agilidad y la velocidad, pero necesita ayuda para expresarlo.	velocidad y la agilidad, participando en la reflexión final.	agilidad y velocidad, aportando ideas en la reflexión grupal.
Esfuerzo y actitud	Muestra poco esfuerzo durante la carrera de relevos, con actitud pasiva hacia los retos.	Muestra esfuerzo en algunas partes de la carrera, pero se desanima o pierde el interés en ciertos momentos.	Se esfuerza de manera consistente a lo largo de la carrera, manteniendo una actitud positiva y colaborativa.	Muestra un gran esfuerzo en todas las actividades, motivando a su equipo y superando sus propios límites.

❖ ANEXO 6

• Rúbrica sesión 4:

CRITERIO	Iniciado: 1 pto.	En progreso: 2 ptos.	Logrado: 3 ptos.	Excelente: 4 ptos.
Participación en la carrera de resistencia	Participa de manera muy limitada, con dificultad para completar su parte del circuito.	Participa en la carrera, pero necesita apoyo o descansos frecuentes para completar su parte del circuito.	Participa activamente en la carrera, completando su parte del circuito de manera adecuada, aunque con esfuerzo moderado.	Completa su parte del circuito con gran entusiasmo, manteniendo el ritmo y motivando a su equipo durante la carrera.
Resistencia física	Muestra dificultad para mantener el ritmo o continuar la actividad durante la duración requerida.	Mantiene el ritmo en algunas fases de la carrera, pero tiene dificultades para completar toda la actividad sin pausas.	Mantiene un buen ritmo y resistencia física durante la mayoría de la actividad, adaptándose bien a los retos.	Mantiene un ritmo constante y demuestra una excelente resistencia física durante toda la carrera.

Trabajo en equipo	o colabora con su equipo, necesita supervisión constante para asumir su rol dentro del grupo.	Colabora de manera limitada en la carrera, con recordatorios frecuentes para trabajar en equipo y cumplir su rol.	Colabora de manera adecuada con su equipo, asumiendo su rol y ayudando a sus compañeros a cumplir el objetivo.	Muestra una cooperación destacada, coordinando a su equipo y apoyando a sus compañeros en todo momento.
Comprensión del concepto de resistencia y cooperación	Tiene dificultades para comprender la importancia de la resistencia y la cooperación en la carrera.	Muestra una comprensión básica sobre la importancia de la resistencia física y la cooperación, pero necesita guía.	Comprende adecuadamente la importancia de la resistencia y la cooperación, participando activamente en la reflexión grupal.	Demuestra una comprensión clara y detallada de la importancia de la resistencia y la cooperación en la actividad, reflexionando con precisión.
Esfuerzo y actitud durante la carrera	Muestra poco esfuerzo y una actitud pasiva hacia la actividad, participando de forma limitada en los retos.	Muestra esfuerzo en algunas fases de la carrera, pero pierde motivación o se desanima en ciertos momentos.	Se esfuerza consistentemente a lo largo de la actividad, manteniendo una actitud positiva y participativa.	Muestra un esfuerzo excepcional, motivando a sus compañeros y manteniendo una actitud entusiasta durante toda la carrera.

❖ ANEXO 7

• Rúbrica sesión 5:

CRITERIO	Iniciado: 1 pto.	En progreso: 2 ptos.	Logrado: 3 ptos.	Excelente: 4 ptos.
Autoevaluación del progreso	Tiene dificultades para reflexionar sobre su progreso y no identifica aspectos de mejora.	Refleja algunos aspectos de su progreso, pero necesita guía para identificar áreas de mejora.	Reflexiona de manera adecuada sobre su progreso, identificando algunos logros y áreas de mejora.	Reflexiona profundamente sobre su progreso, identifica con claridad logros importantes y áreas específicas de mejora.
Comprensión de los hábitos saludables adquiridos	Tiene dificultades para identificar los hábitos saludables trabajados durante la situación de aprendizaje.	Muestra una comprensión básica de los hábitos saludables adquiridos, pero necesita ayuda para expresarlos claramente.	Identifica adecuadamente los hábitos saludables que ha adquirido y los aplica en su día a día.	Demuestra una comprensión clara y detallada de los hábitos saludables adquiridos y reflexiona sobre cómo mantenerlos a largo plazo.
Feedback entre compañeros	No participa en la evaluación de sus compañeros o no ofrece retroalimentación constructiva.	Participa en la evaluación de sus compañeros, pero ofrece retroalimentación limitada o no muy constructiva.	Ofrece retroalimentación constructiva a sus compañeros, señalando tanto aspectos positivos como posibles mejoras.	Ofrece una retroalimentación reflexiva y constructiva a sus compañeros, destacando logros y sugiriendo áreas de mejora con respeto.
Trabajo en equipo	No ha demostrado una actitud colaborativa o	Muestra una actitud colaborativa en ocasiones, pero	Colabora adecuadamente en el trabajo en	Demuestra una actitud cooperativa constante, asume su

	positiva durante el trabajo en equipo a lo largo de la situación de aprendizaje.	necesita recordatorios para trabajar adecuadamente en equipo.	equipo, asume su rol y participa de manera activa durante la mayor parte del tiempo.	rol y motiva a sus compañeros, mostrando un alto nivel de colaboración.
Esfuerzo global y actitud	Muestra un esfuerzo limitado durante la situación de aprendizaje, con una actitud pasiva hacia los retos.	Muestra un esfuerzo irregular durante las actividades, motivándose en algunas y desanimándose en otras.	Se esfuerza consistentemente en todas las actividades, mantiene una actitud positiva y participativa durante la situación.	Muestra un esfuerzo excepcional en todas las actividades, motiva a sus compañeros y mantiene una actitud positiva y entusiasta.