



---

# **Universidad de Valladolid**

## **Facultad de Educación y Trabajo Social**

### **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

# ***“Go for the gold”*: Fomento de la actividad física y la alimentación saludable en alumnos de Educación Primaria mediante una propuesta didáctica gamificada en Educación Física**

---

Grado Educación Primaria (Mención Educación Física)

Curso académico 2022-2023

Autora: Irene Cimas Flores

Tutor: Santiago Guijarro Romero

## **RESUMEN**

En la actualidad los hábitos de vida de los niños han cambiado notablemente debido en gran medida al uso de las nuevas tecnologías y al consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares generando enfermedades como la obesidad, entre muchas otras. Desde este punto de partida, con el presente Trabajo de Fin de Grado se pretende concienciar a los alumnos del cuarto curso de Educación Primaria del colegio San Agustín de Valladolid de la importancia de adquirir hábitos saludables en su día a día. Para ello, se ha llevado a cabo una situación de aprendizaje en las clases de Educación Física y en su vida cotidiana basada en la gamificación en la que los alumnos cumplen una serie de retos para recibir una recompensa final. En esta se trabajan los hábitos de actividad física y alimentación saludables logrando que desarrollen sus habilidades además de despertar en ellos cierto interés por la práctica de actividad física fuera del centro escolar. Finalmente, los resultados muestran que la propuesta es efectiva para mejorar los hábitos de actividad física y alimentación de los niños.

**Palabras clave:** salud, hábitos saludables, actividad física, alimentación, gamificación, situación de aprendizaje, Educación Física.

## **ABSTRACT**

Nowadays, children's lifestyles have changed considerably, largely due to the use of new technologies and the consumption of foods rich in fats and sugars, leading to illnesses such as obesity, among many others. From this starting point, the aim of this Final Degree Project is to raise awareness among pupils in the fourth year of Primary Education at the San Agustín school in Valladolid of the importance of acquiring healthy habits in their daily lives. To do this, a learning situation has been carried out in Physical Education classes and in their daily lives based on gamification in which pupils complete a series of challenges to receive a final reward. In this situation, they work on healthy physical activity and eating habits, developing their skills as well as awakening in them an interest in physical activity outside the school. Finally, the results show that the proposal is effective in improving children's physical activity and eating habits.

**Key words:** health, healthy habits, physical activity, nutrition, gamification, learning situation, Physical Education.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	5
2. OBJETIVOS.....	7
3. JUSTIFICACIÓN.....	7
4. MARCO TEÓRICO .....	13
4.1. SALUD .....	13
4.2. ACTIVIDAD FÍSICA.....	14
4.2.1. Concepto.....	14
4.2.2. Conceptos relacionados.....	15
4.2.3. Tipos de actividad física .....	16
4.2.4. Determinantes de la práctica regular de actividad física.....	16
4.2.5. Beneficios de la actividad física.....	18
4.2.6. Recomendaciones sobre la actividad física en escolares.....	18
4.2.7. Niveles de actividad física en las clases de Educación Física, en el recreo y en el tiempo libre en escolares .....	19
4.3. ALIMENTACIÓN SALUDABLE .....	21
4.3.1. Concepto.....	21
4.3.2. Características de una alimentación saludable .....	21
4.3.3. Beneficios de una alimentación saludable.....	23
4.3.4. Recomendaciones sobre la alimentación saludable en escolares .....	23
4.4. RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	24
4.5. LA GAMIFICACIÓN.....	26
4.5.1. Concepto.....	26
4.5.2. Elementos fundamentales de la gamificación en el contexto educativo ..	27
4.6. PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES.....	30
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	32

5.1.	JUSTIFICACIÓN .....	32
5.2.	CONTEXTUALIZACIÓN .....	33
5.2.1.	El centro escolar .....	33
5.2.2.	El alumnado .....	34
5.3.	OBJETIVOS .....	36
5.4.	COMPETENCIAS .....	37
5.5.	CONTENIDOS .....	39
5.6.	METODOLOGÍA .....	39
5.7.	RECURSOS .....	42
5.8.	TEMPORALIZACIÓN .....	43
5.9.	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD / INTERDISCIPLINARIEDAD .....	45
5.10.	CONTENIDOS TRANSVERSALES .....	47
5.11.	EVALUACIÓN .....	48
6.	RESULTADOS .....	50
7.	CONCLUSIONES .....	66
8.	REFERENCIAS .....	71
9.	ANEXOS .....	79

# 1. INTRODUCCIÓN

La práctica regular de actividad física y una correcta alimentación son dos factores fundamentales para llevar una vida saludable, cobrando especial importancia en las primeras edades de la vida no solo porque el ser humano está en un proceso de crecimiento crucial para su desarrollo integral como persona sino también por la perduración de dichos hábitos saludables en las siguientes etapas madurativas.

En relación con la salud, hay que destacar que en los países industrializados o desarrollados se ha adquirido un estilo de vida basado en el sedentarismo y en una alimentación con productos hipercalóricos siendo la población de menos edad la más afectada y vulnerable (Morales Guerrero et al., 2007). Esto ha causado graves problemas de salud entre los que se encuentran enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer. Es por ello por lo que con el fin de reducir el riesgo de padecer dichas enfermedades resulta fundamental concienciar a los niños desde edades tempranas de la importancia que tiene la actividad física y la alimentación en sus vidas (Vicente-Rodríguez et al., 2016).

Para sopesar dichos argumentos, La Organización Mundial de la Salud (OMS) expone que más de 1,9 y 2,6 millones de muertes en el mundo se atribuyen a niveles insuficientes de actividad física (AF) y obesidad, respectivamente e indica que la adopción de estilos de vida saludable como la práctica de AF regular y una alimentación saludable podrían reducir aproximadamente un 60-80% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (ECVs), altos niveles de obesidad y otros problemas de inactividad física que siguen en aumento. Además, resalta que los niveles de exceso de peso en población infantil han incrementado durante las últimas tres décadas (Díaz Martínez et al., 2015). Asimismo, señala que los datos en la población infantil y juvenil son alarmantes porque el incremento es mucho más notable que en adultos destacando que el segmento de edad con mayor incremento de la prevalencia de la obesidad es el comprendido entre los 6 y 12 años (Morales Guerrero et al., 2007). De aquí la necesidad de tratar de acabar con estos problemas lo antes posible cobrando gran importancia las clases de Educación Física (EF), donde se puede ayudar al alumnado a adquirir hábitos saludables e interés por la práctica de actividad física y una alimentación sana. A pesar de que los niños pasan la mayor parte del tiempo del día en el centro escolar, las horas destinadas por el currículo oficial de Castilla y León a esta materia son escasas. En cambio, planteando las clases de

manera adecuada se puede contribuir a que el alumnado desarrolle dichos hábitos saludables en el centro escolar y en su vida diaria y, por supuesto, también en su vida adulta.

En definitiva, es necesario acabar con el problema de la obesidad y reducir dichos niveles de prevalencia de enfermedades en escolares y por ello, en este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se pretende concienciar a los niños y niñas de la importancia de la actividad física y la alimentación saludable en su día a día y para su futuro. Y, no solo que adquieran dichos hábitos saludables, sino que también se despierte en ellos un interés y gusto por la práctica de actividad física y por el cuidado de sí mismos. Por ello, se considera que a través de la EF en las escuelas el docente puede contribuir a que los niños logren dichos objetivos ya que en estas clases se ofrece la oportunidad de realizar actividad motriz y, además, se puede trabajar de manera transversal junto con otras áreas con el fin de conseguir dichos objetivos.

En concreto, este trabajo consiste en llevar a cabo una propuesta educativa a través de la gamificación en la que se promueve la realización de actividad física diaria y el consumo de alimentos variados y saludables en los niños. Para ello, se crea una aventura en la que tienen que ayudar a un personaje ficticio a conseguir una meta para la cual ellos mismos han lograr progresivamente una serie de retos. De esta manera, se motiva a los niños a participar en la aventura y a ser físicamente activos y sanos. En definitiva, el tema principal es el fomento de la práctica de actividad física y la alimentación saludable en los niños mediante una propuesta de gamificación. La elección de esta metodología se debe a que varios artículos y propuestas de intervención demuestran que su aplicación aumenta el nivel de rendimiento y aprendizaje en los niños y resulta muy divertido y eficiente.

El trabajo está dividido en varias partes. En primer lugar, se expone un marco teórico en el que aparece reflejada toda la información extraída de diversas fuentes, sobre todo, artículos de investigación, con relación al tema. En segundo lugar, se explica detalladamente la propuesta educativa que se va a llevar a cabo con escolares de la etapa de Educación Primaria (EP). Y, por último, se especifican los resultados, se realiza un análisis detallado de estos y se exponen las conclusiones obtenidas tras la intervención en un contexto real.

## **2. OBJETIVOS**

Objetivo general:

- Concienciar a los niños a través de una propuesta gamificada de la importancia que tiene adquirir unos hábitos saludables en su vida despertando un gusto por la práctica regular de actividad física y un interés por una alimentación saludable.

Objetivos específicos:

- Valorar la actividad física y la alimentación saludable como factores determinantes para la salud del ser humano.
- Concienciar a los niños de la importancia y los beneficios de la práctica de actividad física y la alimentación saludable en la vida.
- Desarrollar hábitos de actividad física y alimentación saludable en niños y niñas de Educación Primaria.
- Despertar gusto e interés por la práctica regular de actividad física y por el mantenimiento de una dieta saludable en escolares.

## **3. JUSTIFICACIÓN**

- Importancia/relevancia del tema escogido para el aprendizaje/desarrollo del alumno

Son muchos los beneficios que produce el ejercicio físico en cualquier persona, tanto desde un punto de vista saludable, por la mejora de la condición física, el conocimiento de nuestro cuerpo, nuestras posibilidades y limitaciones, la adaptación al medio, etc. como psicológicos, por la distensión mental que supone la práctica del ejercicio (González Sánchez, 2011).

La asignatura de EF aporta beneficios físicos y psicológicos, propios de la acción motora, pero también beneficios de salud y bienestar ya que la actividad física es un factor determinante para tener una buena salud y además, beneficios sociales, porque permite aprender a trabajar en equipo y desarrollar habilidades sociales además de otros sobre otras áreas de la educación como por ejemplo, mediante el aprendizaje del lenguaje corporal, el conocimiento de las partes del cuerpo, el vocabulario del cuerpo en una lengua extranjera o el uso de operaciones matemáticas para determinados juegos o

actividades que, en definitiva, ayudan a los escolares a conseguir un desarrollo integral de su persona. Por lo tanto, es esencial conocer y fomentar todos los beneficios que tiene la EF y ofrecer un tratamiento globalizador sobre los alumnos relacionando todos los aprendizajes.

A partir de la EF se pretende que el niño conozca los valores que incluye el deporte, establezca la adquisición de unos hábitos de vida saludables y consiga otros conocimientos relacionados con las distintas áreas de la educación.

De este modo, la EF permite al alumno adquirir unos conocimientos y le ofrece beneficios de gran relevancia en etapas posteriores de su proceso de enseñanza-aprendizaje y a lo largo de su vida (González Sánchez, 2011).

Además de muchos otros hábitos saludables, la actividad física y el deporte son esenciales para la promoción de la salud y es a través de la EF donde los docentes deben promocionar esta, la calidad de vida y el bienestar de los alumnos. En concreto, la etapa de EP es esencial para despertar en el niño interés por la actividad física y sus hábitos saludables correspondientes ya que en esta etapa se consolidan muchos de los hábitos futuros de los alumnos (Guijarro-Romero, 2022). Además, como se expone más adelante, la práctica regular de actividad física junto con otros hábitos saludables ofrece numerosas ventajas al alumnado.

La infancia y adolescencia es un periodo de crecimiento, desarrollo y maduración del alumno por lo que en estas etapas la alimentación tiene una gran relevancia. Los hábitos alimenticios en estas edades son, por tanto, determinantes para la práctica de actividad física, el rendimiento físico-deportivo y el futuro de la persona como adulta, además de en el desarrollo de diferentes patologías como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc. De este modo, la desnutrición influye de manera negativa en el alumnado. Además, provoca alteraciones en su crecimiento y desarrollo.

La actividad física y la alimentación cobran especial relevancia en la etapa de Educación Primaria. En relación con ello, el centro escolar por medio de los docentes, sobre todo, del especialista en EF, junto con las familias, el resto de la comunidad educativa y de la sociedad deben fomentar hábitos saludables y promover la salud con el fin de conseguir que los niños crezcan sanos y felices. Por ello, mediante este trabajo se pretende conseguir que los alumnos adquieran dichos hábitos saludables.



- Competencias del grado y de la propia asignatura TFG

El Grado de Maestro/a en EP contribuye a la adquisición de una serie de competencias generales, en concreto, seis competencias generales (Universidad de Valladolid, 2010).

Con respecto a la primera competencia clave del grado, con este TFG se demuestran y comprenden conocimientos del área de estudio de la Educación. Mediante este trabajo se desarrolla el conocimiento y comprensión de aspectos principales de terminología educativa. Asimismo, se trabajan las características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo mediante el diseño de una propuesta educativa atendiendo a las características y la edad del alumnado. Del mismo modo se tratan los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular, los que se encuentran en el currículo de Educación Primaria, a través de la elaboración de dicha propuesta educativa. Además, también se utilizan los principios y procedimientos empleados en la práctica educativa. Y, por supuesto, se atienden las principales técnicas de enseñanza-aprendizaje para aplicar la propuesta a la práctica.

Asimismo, con la realización de este TFG se desarrolla la segunda competencia clave del grado ya que se aplican los conocimientos de una forma profesional y se trabajan las competencias demostrándolas por medio de la elaboración y defensa de argumentos, así como la resolución de problemas dentro del área de estudio de la Educación. Es decir, permite desarrollar habilidades para ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje por medio de la creación y aplicación de una propuesta educativa; así como analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos, para actuar de manera adecuada y aprender de los errores.

Del mismo modo, se puede desarrollar la tercera competencia clave, ya que mediante este trabajo se aplica la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales de la Educación para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre diversos temas de índole social, científica o ética. En concreto, se trabajan las habilidades para ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos, es decir, analizar los datos obtenidos de los alumnos de un centro escolar, para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa. Asimismo, gracias a este trabajo se puede reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa debido al análisis realizado sobre la propuesta diseñada.

También se aprende a utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes primarias como secundarias incluyendo recursos informáticos para búsquedas en línea. Además, el TFG implica leer numerosos artículos, revistas, estudios, investigaciones, capítulos de libros, programas de intervención, proyectos educativos y he visitado diferentes páginas web, blogs, videos informativos, etc. con el fin de adquirir un bagaje mayor sobre el tema.

Asimismo, en relación con la cuarta competencia clave, con la realización de este trabajo se puede demostrar las capacidades para transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Es decir, las habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas; de comunicación a través de Internet y, en general, la utilización de herramientas multimedia para la comunicación tanto a distancia por email como por videoconferencias con el tutor para realizar un seguimiento y corrección del TFG; y por último, de habilidades interpersonales, incluyendo la relación con otras personas y el trabajo en grupo a la hora de intercambiar opiniones con los compañeros de clase.

Otra de las competencias generales del Grado desarrolladas en este TFG es la quinta competencia centrada en desarrollar ciertas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. Esto implica el desarrollo de la capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo, es decir, mediante este trabajo se puede acudir a diferentes fuentes de información para conocer el currículum actual, así como para estar al día sobre las nuevas metodologías de enseñanza, técnicas de aprendizaje y recursos tecnológicos para obtener una mayor formación. Asimismo, la adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo y de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida, ya que el trabajo requiere mucho tiempo de trabajo autónomo y constante. Por último, incluye también aplicar el conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de autoaprendizaje, por ejemplo, estrategias de ensayo a través del subrayado de artículos para tareas básicas del aprendizaje, de elaboración mediante la utilización de conocimientos previos y la creación de analogías, y de organización con diagramas conceptuales para trabajar de forma eficaz y ordenada. Además, permite iniciarse en

actividades de investigación al realizar una investigación previa sobre el tema escogido para elaborar la propuesta.

Como conclusión, también se trabaja la sexta competencia del grado ya que este TFG permite desarrollar un compromiso ético como profesional, que apoye la idea de educación integral, implique actitudes críticas y responsables; y garantice la igualdad entre mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos. Su desarrollo se concreta en el fomento de estos, sobre todo los de tolerancia, solidaridad, de justicia y de no violencia y en el conocimiento y valoración de los derechos humanos, lo cual se demuestra en la actuación como docente a la hora de aplicar la propuesta diseñada en un contexto real en el que se pretende conseguir que predomine un ambiente de tolerancia y respeto; el conocimiento de medidas que garanticen y hagan efectivo el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad, ya que en este trabajo se desarrolla una propuesta que atiende a la diversidad del alumnado, logrando la inclusividad en el aula; y el desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación.

El TFG tiene un carácter integrador del conjunto de competencias que se han desarrollado durante el proceso formativo integrando los intereses personales, los estudios realizados y las experiencias alcanzadas.

Como competencias específicas, el TFG plantea el desarrollo de otras dos además de las generales del grado. La primera de ellas es reunir e interpretar datos significativos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole educativa. Como se ha expuesto anteriormente, la elaboración del TFG supone buscar datos e información, poner en práctica un trabajo realizado y comprobar su eficacia y hacer una reflexión sobre ello. La segunda es elaborar un documento que permita transmitir información, ideas innovadoras educativas o propuestas educativas. En este documento queda reflejado por escrito todo lo realizado de forma precisa y organizada.

#### - Justificación curricular

Centrándonos en el DECRETO 38/2022, en el área de EF se pretende conseguir entre muchos de los objetivos, la adopción de un estilo de vida activo y saludable y la adhesión

a la actividad física como proyecto de vida. De ahí que este TFG esté centrado especialmente en estos (Consejería de Educación, 2022).

Además de contribuir al desarrollo de las competencias clave de la etapa de EP en el alumnado, el área de EF permite lograr una serie de competencias específicas organizadas en cinco ejes de los cuales con este TFG se trabaja principalmente el primero de ellos, centrado en adoptar un estilo de vida activo y saludable, el segundo, basado en la adaptación del propio esquema corporal y, el tercero, enfocado en desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz.

Del mismo modo, el currículum organiza los contenidos de esta área en siete bloques, entre ellos, este TFG se centra especialmente en el Bloque A. Vida activa y saludable y también, aunque en menor medida, en el Bloque B. Organización y gestión de la actividad física y en el Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Por otro lado, es preciso mencionar que a través de este TFG se desarrolla una situación de aprendizaje en un escenario real, en concreto, en el ámbito personal.

Además, según el currículum oficial, el trabajo interdisciplinar se puede enriquecer diseñando situaciones de aprendizaje de diferentes ámbitos (personal, social, familiar y educativo). Este aprendizaje interdisciplinar proporciona al alumnado oportunidades para utilizar conocimientos y destrezas de diferentes áreas, así como aplicar capacidades en un contexto significativo, desarrollando su habilidad para pensar, razonar y transferir conocimientos, procedimientos y actitudes entre todas las áreas, especialmente con Música y Danza, Educación Plástica y Visual y Ciencias de la Naturaleza, con la que estrechamente relacionada.

- Experiencias personales

Por último, como alumna he vivido diversas experiencias relacionadas con el tema propuesto en este TFG. En el centro escolar al que acudía se realizaban diversas propuestas para fomentar la práctica regular de actividad física en el alumnado. Por ejemplo, en las fiestas se organizaban torneos de fútbol, baloncesto, voleibol, entre otros, en los que todos los alumnos podían participar. El centro ofrecía multitud de actividades extraescolares, desde patinaje hasta bádminton, fútbol, gimnasia rítmica o baloncesto. Además, en EP se realizaban salidas fuera del centro en las que permanecíamos una

semana en un albergue y practicábamos escalda, esquí, bici o equitación; y en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) celebrábamos “Las Olimpiadas”, que consistía en pasar el día fuera del centro practicando diferentes deportes; recibíamos charlas de deportistas profesionales que nos contaban en qué consistía su deporte y practicábamos con ellos; y también organizaban salidas en las que realizábamos rutas de senderismo, de montañismo o de bici en el medio natural. Por otro lado, en el centro escolar también se contribuía al desarrollo de hábitos alimenticios saludables ofreciendo una dieta variada y equilibrada a través del servicio de comedor para aquellos alumnos que comían en el colegio. Se fomentaba un almuerzo saludable a través de juegos y actividades en las que recibíamos una recompensa si lográbamos los objetivos propuestos. También se trabajaba de manera interdisciplinar con diversas áreas para conocer los alimentos y la pirámide alimenticia y actividades como la construcción de una pirámide alimenticia, la elaboración de una dieta equilibrada, dibujar y colorear alimentos, ... y muchas más dependiendo del curso en el que se trabajaba. El colegio contaba con un pequeño huerto al que acudíamos para plantar y recoger algunos alimentos. Igualmente, en las fiestas del colegio se realizaban concursos de cocina en los que participaban alumnos de todos los cursos de EP. Incluso, desde el centro se organizaban charlas sobre la alimentación para familias y para los propios alumnos de EP y ESO. En general, mi experiencia como alumna con relación a estos temas ha sido muy bonita y, sobre todo, enriquecedora, ya que recuerdo que además de aprender y disfrutar mucho, gracias a que estas experiencias fueron positivas, considero que hoy en día tengo unos hábitos de vida saludables por lo que han tenido un gran impacto en mi vida. Por todo ello, con la realización de este TFG quiero transmitir estas mismas sensaciones y aprendizajes a los niños de EP. Es decir, que sean conscientes de la importancia de llevar un estilo de vida saludable y que vean la práctica de actividad física como algo positivo y divertido y la alimentación saludable como algo beneficioso para su vida de manera que mantengan estos hábitos saludables en la edad adulta.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. SALUD**

La salud se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 1946). Esto quiere decir que tener salud no se refiere únicamente a la existencia o no de enfermedades, sino también a llevar un estilo de vida saludable que contenga una alimentación saludable, una buena

higiene e hidratación, la práctica regular de actividad física y descansar las horas necesarias.

En definitiva, la OMS define la salud como un estado general de bienestar, tanto físico, como mental y social, y no solamente la no presencia de ciertas enfermedades.

## **4.2. ACTIVIDAD FÍSICA**

### **4.2.1. Concepto**

La actividad física es un término amplio. Basados en la definición de Caspersen et al. (1985), esta se refiere a todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiera un gasto de energía por encima del basal ( $\geq 2,0$  MET; OMS, 2020).

El término actividad física incluye todas las formas de Educación Física, deportes, actividades de danza, juegos en interiores y exteriores, actividades relacionadas con el trabajo, actividades al aire libre y de aventura, desplazamiento activo y actividades habituales como subir las escaleras o hacer las tareas del hogar (Asociación para la Educación Física, 2020).

En cambio, la actividad física no se refiere solamente a un movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos, sino que es, además, una experiencia personal y una práctica social (OMS, 1986). Es por ello por lo que todas las conexiones entre la actividad física y la salud aumentan más allá de la dimensión biologicista (Guijarro-Romero, 2022).

A comienzos del siglo XX, la actividad física tenía una visión higiénica y terapéutica con un sentido preventivo y paliativo de las enfermedades surgidas por la falta de aseo personal y de las causadas por la falta de higiene en las condiciones de vida en las ciudades y el trabajo donde existían problemas de salubridad destacables. La actividad física junto con otros factores como la higiene personal, la ventilación y el aire libre, favorecían la corrección de malformaciones posturales, así como el aseo personal después del ejercicio, la gimnasia terapéutica, las actividades al aire libre, la ventilación pulmonar y la limpieza de sistemas de nuestro organismo (Devís Devís, 2003).

En cambio, a comienzos del siglo XXI, el carácter terapéutico e higiénico se ve reducido en contextos educativos. Pero, sí que mantiene su carácter preventivo, aunque ahora la prevención de la salud está centrada en enfermedades como el cáncer, el exceso de colesterol, la osteoporosis, y especialmente, las enfermedades cardiovasculares. Se refiere

al bienestar global que permite a las personas estar en relación con otros grupos sociales, la comunidad y el medio ambiente y desarrollar su autonomía y habilidades necesarias para vivir en buenas condiciones. Es decir, la actividad física en este periodo está asociada al bienestar que incluye una dimensión física, experiencial y social y que se utiliza también como atención postural (Guijarro-Romero, 2022).

Además, es para todas las personas independientemente de su capacidad física y su estado de salud, no solo para deportistas, y, por tanto, debe adaptarse a las personas y no al revés. Es decir, actualmente la actividad física produce beneficios en la vida de todas las personas (OMS, 2020).

#### **4.2.2. Conceptos relacionados**

Para entender el concepto de actividad física es necesario aclarar algunos términos relacionados. En primer lugar, el *movimiento corporal*, referido este a toda acción producida activamente por el aparato locomotor que implica que nuestro cuerpo o una parte de él cambie de posición y/o ubicación (CSEP, 2017).

Por otro lado, no debemos confundir el concepto de actividad física con el de *ejercicio físico*. El término ejercicio físico a menudo se usa como sinónimo del término actividad física. Sin embargo, y a pesar de tener elementos en común, ambos conceptos no son lo mismo (Caspersen et al., 1985).

Tanto la actividad como el ejercicio físico se refieren a “cualquier movimiento corporal realizado activamente por el aparato locomotor que implique un gasto energético por actividad ( $\geq 2,0$  METs)” (Mayorga-Vega et al., 2021). No obstante, el ejercicio físico es un tipo específico de actividad física que normalmente se refiere a la actividad física de moderada a vigorosa (es decir,  $\geq 4,0$  MET). El ejercicio físico es la actividad física que realizamos de forma intencionada (planificándola y organizándola) y repetida con el objetivo de mantener o mejorar la forma física.

En cuanto a términos contrarios al de actividad física es preciso hablar de *conducta sedentaria/comportamiento sedentario*. Esta se define como cualquier comportamiento durante el tiempo despierto caracterizado por un gasto energético bajo ( $< 2,0$  MET; Mayorga-Vega et al., 2021). Tradicionalmente, el *comportamiento sedentario* se ha definido simplemente como cualquier tipo de “comportamiento caracterizado por un bajo gasto de energía” (Biddle et al., 2004). Por tanto, esta concepción tradicional incluiría también el sueño. Sin embargo, debido a la evidencia sobre la relación positiva entre el

tiempo de sueño y la salud en escolares (Chaput et al., 2016), hoy en día existe un amplio consenso sobre la necesidad de limitar el concepto de comportamiento sedentario a cualquier comportamiento durante el día (es decir, excluyendo el tiempo de sueño) (Tremblay et al., 2017).

Por otro lado, el término *conducta sedentaria* es frecuentemente usado como sinónimo del término *inactividad física* (Tremblay et al., 2017). En cambio, aunque la conducta sedentaria implica la ausencia de actividad física, ser sedentario es diferente a ser físicamente inactivo. La inactividad física se define como tener “un nivel insuficiente de actividad física para alcanzar las recomendaciones de actividad física”.

#### **4.2.3. Tipos de actividad física**

Según CSEP (2017), Saint-Maurice et al. (2016) y Howley (2001), se pueden diferenciar cuatro tipos de actividad física en función de diferentes aspectos como la Unidad Metabólica de Reposo, la Frecuencia Cardíaca máxima o el Índice de Esfuerzo Percibido.

Ver en el Anexo 1 una tabla en la que se expresa de manera esquemática la definición y algunos ejemplos de los niveles de actividad física basada en CSEP (2017), Saint-Maurice et al. (2016) y Howley (2001) para las definiciones y en Butte et al. (2018) para los ejemplos.

#### **4.2.4. Determinantes de la práctica regular de actividad física**

La práctica de actividad física que realiza una persona está influenciada por los siguientes factores principales (Delgado Fernández y Tercedor Sánchez, 2002).

- Factores demográficos y biológicos: el sexo tiene una gran influencia sobre la práctica de actividad física, destacado que el nivel de práctica es mayor en los niños que en las niñas desde el periodo escolar hasta la adolescencia. Del mismo modo, la edad es determinante debido a que la práctica disminuye con la edad, siendo la etapa infantil la más activa. Posiblemente, no en mucho tiempo, la población anciana adquiera unos niveles superiores de práctica de actividad física que, en otros periodos de la vida debido a la mejora de la estructura social, la mayor esperanza de vida y la baja natalidad (Delgado Fernández y Tercedor Sánchez, 2002).

La obesidad, el nivel socio-económico y la genética son otros factores que influyen en la práctica de actividad física.



- Factores psicológicos: las actitudes del alumnado, la autoeficacia y competencia percibidas, además de la motivación y el disfrute de las actividades que hacen.
- Factores sociales: el entorno familiar inmediato (padre, madre, hermanos y hermanas) influyen sobre los niveles de actividad física de los niños y niñas, y sobre otras conductas relacionadas con la salud. Si las familias tienen una actitud positiva hacia la actividad física, tienen mayores probabilidades de proporcionar un respaldo y una motivación a sus hijos o hijas, quienes posiblemente serán más activos.

La presión de compañeros y compañeras (la influencia de las amistades), o la influencia de otros modelos de rol (atletas profesionales) son también otros factores que afectan a la práctica de actividad física.

Asimismo, el centro escolar es una parte esencial en el entorno social de niños y niñas debido a que pasan mucho tiempo allí e incluye una serie de influencias importantes como las amistades, el profesorado y las oportunidades (las instalaciones y la Educación Física) de realizar actividad física.

- Factores ambientales: el lugar de práctica (recinto o aire libre), las condiciones climáticas (frío, calor, lluvia), los factores ligados al tiempo (estación del año, día de semana, fin de semana, vacaciones), los programas organizados de actividad física y la facilidad para acceder a las instalaciones deportivas.

En el caso del acceso a las instalaciones y los equipamientos, el centro escolar adquiere un papel relevante. Casi todos los niños y jóvenes de ambos sexos asisten a los centros escolares, de modo que, si éstos promueven la práctica de actividad, es posible que aumente la participación de los niños. Además, las familias también pueden colaborar en el transporte hasta las instalaciones deportivas y en la compra de equipamientos de actividad física. Si ofrecemos a los niños situaciones donde tienen la oportunidad de ser activos, lo serán. Si se les lleva al aire libre o fuera del entorno doméstico, tendrán menos tiempo para realizar actividades sedentarias como estar frente al televisor o utilizar internet. Además, esto puede beneficiarle notablemente debido a su asociación con el consumo de alimentos de alto contenido energético que contribuyen a la obesidad.

#### **4.2.5. Beneficios de la actividad física**

La práctica de actividad física regular proporciona los siguientes beneficios sobre la salud de los escolares (Asociación para la Educación Física, 2020; OMS, 2020):

- Ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Mejora el bienestar psicológico y mental, incluyendo la autoestima.
- Genera confianza y habilidades sociales.
- Mejora la concentración, el aprendizaje y el rendimiento académico.
- Reduce la probabilidad de tener enfermedades crónicas (cardiopatías) y, si se mantiene, reduce el riesgo de morbilidad y mortalidad por enfermedades (cardiovasculares, diabetes y cáncer).

Teniendo en cuenta la definición que da la OMS del concepto salud-bienestar físico, psíquico y social, la actividad física no sólo aporta beneficios desde el punto de vista físico, sino también psíquico y social, ya que contribuye, entre otros muchos aspectos, al aumento de la autoestima y a la integración social (OMS, 2020).

#### **4.2.6. Recomendaciones sobre la actividad física en escolares**

Tomando como referencia la última guía sobre actividad física y conducta sedentaria publicada por la OMS, los escolares entre 5-17 años deben realizar de media al día, al menos, 60 minutos de Actividad Física de intensidad Moderada-Vigorosa (AFMV) (OMS, 2020). Además, la mayor parte de este tipo de actividad debe ser de tipo aeróbico. Igualmente, esta guía indica que los niños deben realizar al menos tres días a la semana actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que refuercen músculos y huesos. Por último, se debe limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla (OMS, 2020).

Además de estas recomendaciones de actividad física la OMS (2020) ofrece unas “declaraciones de buenas prácticas” para los que no cumplen dichas recomendaciones (OMS, 2020):

- Realizar algo de actividad física es mejor que ser completamente inactivo.
- Tendrá más beneficios para su salud hacer algo de actividad física.
- Los niños deben empezar realizando poca cantidad de actividad física, para incrementar progresivamente su duración, frecuencia e intensidad. Es esencial que

todos los niños tengan las mismas oportunidades para realizar actividades físicas gratificantes, diferentes y adecuadas para su edad y capacidad, y motivarlos a ello.

Asimismo, aparte de las recomendaciones generales de actividad física, se encuentran unas “recomendaciones de actividad física por contextos”. Estas hacen alusión a la cantidad mínima de AFMV que debe acumularse en diferentes contextos como el recreo, la clase de EF o la jornada escolar. Por ello, para contribuir a las recomendaciones de actividad física diaria, se ofrecen recomendaciones específicas para diversos contextos (OMS, 2020):

- En la clase de Educación Física, se aconseja que los niños acumulen al menos el 50% del tiempo de clase en actividad física de intensidad moderada a vigorosa (Asociación para la Educación Física, 2020).
- En el recreo, deberían acumular al menos el 40% del tiempo en actividad física de intensidad moderada a vigorosa (Ridgers et al., 2005).
- En la jornada escolar, incluida la actividad física realizada en la clase de EF y en el recreo, se aconseja que los alumnos acumulen al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (Pate y O’Neill, 2008).
- Durante el horario extraescolar es recomendable que acumulen al menos los 30 minutos restantes de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (Pate y O’Neill, 2008).

#### **4.2.7. Niveles de actividad física en las clases de Educación Física, en el recreo y en el tiempo libre en escolares**

Las pautas internacionales de la OMS recomiendan que los niños de 5 a 17 años realicen 60 minutos de AFMV por día (OMS, 2020). Sin embargo, menos de la mitad de los niños cumplen esta recomendación.

En cuanto al tiempo de práctica de actividad física en las clases de Educación Física, la revisión realizada por Hollis et. al. (2016) refleja que los niños pasan el 44,8 % del tiempo de clase en AFMV en lugar de al menos el 50%.

En relación con ello, el estudio realizado por Rodríguez-Fernández et al. (2021) a niños de 10 y 12 años, demuestra que un 84,7 % del total realiza las actividades físico-deportivas en las clases de Educación Física, siendo un poco más elevada en las niñas (86,9%) que en los niños (82,6%). Poco más del 1% no lo hace nunca o casi nunca. A

pesar de ello, el tiempo dedicado a AFMV durante estas lecciones no es el suficiente (Hollis et al., 2016).

Durante los recreos, el 31,6% de los niños hacen prácticas activas, como correr, frente al 16,8 % de las niñas. Por otro lado, son pocos los escolares que nunca o casi nunca realizan actividades como correr o saltar durante el recreo, no llegando al 5% del total.

Las niñas realizan como práctica habitual pasear durante el tiempo de recreo, ya que casi un 20% lo hace siempre o casi siempre, frente un 8% de los niños. Por el contrario, un 25% de los niños frente un 10% de las niñas no realiza paseos nunca o casi nunca durante los recreos.

Si consideramos no solo el contexto escolar, sino también el contexto extraescolar, hoy en día más de 8 de cada 10 escolares son físicamente inactivos (Guthold et al., 2020). En el caso de España los datos no son nada alentadores, ya que tres de cada cinco niños no cumplen la recomendación de la OMS en cuanto a la práctica de actividad física diaria (Ministerio de Consumo, 2019). Además, se muestra un descenso importante del nivel de actividad física en los escolares a medida que avanza la edad (un 28,4 % a los 11-12 años, frente un 13% a los 17-18 años).

En esta misma línea el estudio realizado por Rodríguez-Fernández et al. (2021) analiza la práctica de actividad física en escolares de 10 y 12 años. Los resultados demuestran que un 86,4% de los escolares realizan deporte o actividad físico-deportiva fuera del colegio, siendo los niños los que presentan un porcentaje ligeramente superior a la de las niñas, frente a un 13,6% que no. De este porcentaje activo y participante, únicamente el 11,39% lo hace cinco o más días a la semana con una duración de al menos 60 minutos al día. Sin embargo, estos porcentajes se alejan considerablemente de las recomendaciones internacionales sobre práctica de AF en edad infantil.

En cambio, otros estudios demuestran que los escolares pasan una gran cantidad de tiempo en conductas sedentarias (por ejemplo, en Europa, de media, el 70% del tiempo despierto) (Ruiz et al., 2011). En los países desarrollados, hoy en día el uso de las nuevas tecnologías por parte de los escolares está muy extendido. Por ejemplo, en España la mayoría de los escolares de 10 a 15 años utiliza ordenador (92%) y tiene acceso a Internet (95%) (Instituto Nacional de Estadística, 2020). Además, siete de cada diez escolares de 10 a 15 años tienen su propio teléfono móvil (Instituto Nacional de Estadística, 2020).

Por todo ello, en la actualidad la prevención en los escolares de las enfermedades debidas principalmente a la inactividad física, son reconocidas como una cuestión prioritaria de salud pública (International Sport and Culture Association, 2015; OMS, 2018).

### **4.3. ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

#### **4.3.1. Concepto**

Este término se entiende como la ingesta de alimento (comida) para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. Es un proceso voluntario, variable y consciente que consiste en la elección, preparación e ingestión de los alimentos (Delgado Fernández y Tercedor Sánchez, 2002).

Sin embargo, no debemos confundir este con el de nutrición, entendida esta como el proceso de asimilación y metabolización de los alimentos ingeridos o administrados. Es un proceso involuntario.

Según Calañas-Continente y Bellido (2006), la alimentación, en un sentido amplio, define la salud, el crecimiento y el desarrollo de las personas y debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro y micronutrientes como para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Estas necesidades se hallan influenciadas por distintos factores como el sexo, la edad, el estado fisiológico (embarazo, lactancia, crecimiento), la composición corporal, la actividad física y las características específicas de cada individuo.

#### **4.3.2. Características de una alimentación saludable**

De acuerdo con Delgado Fernández y Tercedor Sánchez (2022), una alimentación saludable tiene que ser variada; es necesario un aporte diario y variado de todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas para cubrir las necesidades fisiológicas del organismo. La diversidad de alimentos puede compensar la insuficiencia de un nutriente concreto por el aporte del mismo en otro de los alimentos de nuestra dieta. Asimismo, puede disminuir el impacto de componentes tóxicos que, de manera natural o artificial, estén presentes en un alimento. En segundo lugar, tiene que ser equilibrada y adecuada, las proporciones de los alimentos elegidos deben modificarse para favorecer la variedad alimentaria de modo que la alimentación responda a las necesidades nutricionales de cada persona. Por último, debe ser saludable, es decir, que además de todas las características anteriores incluya también un estilo de vida saludable.

En resumen, una alimentación saludable es aquella que permite: el crecimiento y desarrollo del niño, el mantenimiento de la salud, la actividad y la creatividad del adulto y la supervivencia y el confort en el anciano. Además, el término saludable se relaciona con una alimentación que favorece y posibilita el buen estado de salud y que disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable. En nuestro país su puesta en práctica es fácil porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad: aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur y frutos secos.

Por último, es fundamental tener una buena hidratación. Según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) se debe consumir entre 4 y 6 vasos de agua al día, aunque depende de la edad, del individuo, de los niveles de actividad física y de las condiciones ambientales como el calor o la humedad. En general, la ingesta aumenta a medida que aumenta la edad del individuo. Es conveniente limitar líquidos como bebidas azucaradas, jugos, leche saborizada o refrescos en los niños.

Según los datos de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) (2010), la ingesta de agua en Europa para niños y niñas de 1-2 años es de 1,1 – 1,2 l/día; mientras que para los de 2 – 3 años es de 1,3 l/día; y de 1,6 l/día para los niños y niñas de 4 – 8 años; el consumo aumenta a 2,1 l/día para los niños de 9 – 13 años y para las niñas a 1,9 l/día; y, por último, para los niños mayores de 14 años es de 2,5 l/día y para las niñas, de 2 l/día (Aranceta Bartrina et al., 2016).

Sus recomendaciones se basan en ingestas observadas en estudios donde se ha podido evaluar el aporte de agua de los alimentos, ajustado para alcanzar una cantidad de agua ingerida de 1 mililitro por cada kilocaloría, teniendo en cuenta las variaciones entre distintas personas.

Coincidiendo con la celebración de la Expo del Agua en Zaragoza, la SENC publicó en 2008 las guías para una hidratación saludable para ayudar a conseguir una ingesta de líquidos satisfactoria en el contexto de una alimentación saludable (Anexo 2).

Para concluir hay que destacar la creación por parte de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) de una guía de alimentación saludable para la población basada en una pirámide (Anexo 3). Esta se divide en seis niveles mostrando en el primer nivel

algunas consideraciones para llevar una alimentación saludable como la actividad física y la hidratación, entre otros. En el segundo y tercer nivel se incluyen alimentos de consumo diario en cada comida en cantidades variables en función del grado de actividad física. Incluyen el pan, la pasta, el arroz, las patatas, las frutas, las verduras y hortalizas, el aceite de oliva o las legumbres finas. En el cuarto nivel, se encuentran alimentos y bebidas de consumo variado diario. Entre estos alimentos están los lácteos, los pescados, las carnes blancas o magras, las legumbres, los frutos secos y los huevos. En el quinto nivel se encuentran los alimentos de consumo ocasional, moderado y opcional destacando las carnes rojas y procesadas, los embutidos, el azúcar, la bollería o las bebidas alcohólicas. Esta sirve a la población para establecer unos hábitos de alimentación saludables. Es decir, seguir las recomendaciones de la SENC ayuda al individuo a crecer sanos y fuertes por lo que es buena idea trabajarla en EF y en el resto de las áreas con niños de EP logrando así que adquieran desde edades tempranas unos hábitos de vida saludables (Aranceta Bartrina et al., 2016).

#### **4.3.3. Beneficios de una alimentación saludable**

Llevar a cabo una alimentación saludable tiene, entre otros, los siguientes beneficios en los escolares (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2021):

- Mantiene la piel, los dientes y los ojos saludables
- Apoya a los músculos
- Ayuda a lograr y mantener un peso saludable
- Fortalece los huesos
- Apoya el desarrollo del cerebro
- Apoya el crecimiento saludable
- Estimula la inmunidad
- Ayuda al sistema digestivo a funcionar

#### **4.3.4. Recomendaciones sobre la alimentación saludable en escolares**

Es esencial que exista una alimentación equilibrada desde un punto de vista cualitativo y cuantitativo para conseguir un buen desarrollo. Es por ello por lo que es primordial conocer las calorías y principios inmediatos necesarios en el periodo de maduración de la infancia y la adolescencia del ser humano. En estas etapas el niño presenta mayores

necesidades nutricionales (proteínas) debido a su continuo anabolismo ligado al crecimiento (Guijarro-Romero, 2022).

Desde un punto de vista cuantitativo, la dieta de los niños debería presentar una proporción determinada de principios inmediatos que corresponde a un 50-55% de hidratos de carbono, un 30-35% de grasas y el restante 12-15%, de proteínas.

Asimismo, los hidratos de carbono son los nutrientes que aportan mayor cantidad de energía y son esenciales en el sistema nervioso. Es importante que el niño no realice un consumo abusivo de carbohidratos simples y refinados, evitando el abuso de repostería, golosinas y bebidas azucaradas y consumiendo frutas, cereales, legumbres y harinas.

En segundo lugar, los lípidos son también una importante fuente de energía. Es aconsejables consumir grasas insaturadas (aceite de oliva) y reducir la ingesta de productos con grasas hidrogenadas y saturadas.

Por otro lado, las proteínas deben tener los diferentes aminoácidos fundamentales. Las proteínas de origen animal son recomendables por su alto valor biológico (leches, huevos, pescados).

Además, el niño debe obtener un aporte suficiente de vitaminas y minerales necesarios para las funciones y procesos metabólicos del organismo. Las vitaminas son liposolubles (A, D, E y K) e hidrosolubles (vitamina C y complejo B). Los minerales más recomendables son entre otros, el calcio, el hierro, el fósforo, el flúor y el yodo.

Asimismo, en cuanto a la distribución del aporte energético, este debería organizarse en un 25% en el desayuno, 30% en la comida, 15% en la merienda y el 30% en la cena pudiendo reducir el de la comida si añadimos un almuerzo entre el desayuno y esta.

#### **4.4. RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

La relación entre estos dos términos parece tener una gran importancia en el estilo de vida y en la salud de los escolares (Nutrisnaks, 1992). En la actualidad, predominan diversas enfermedades no transmisibles, tanto en adultos, como en niños y adolescentes. Éstas son provocadas por unos estilos de vida poco saludables; primando la actividad física insuficiente y la alimentación inadecuada, entre muchos otros. Según García Ordóñez y Fernández Lorenzo (2022), a nivel mundial se han multiplicado por 10 las tasas de obesidad en la población infantil y adolescente (de 5 a 19 años de edad), pasando de 11



millones en 1975 a 124 millones de 2016 (Garwood et al., 2018). De igual manera, a pesar de no llegar al umbral de obesidad, 213 millones de esta población presentaba sobrepeso en 2016 (NCD Risk Factor Collaboration, 2017). Resaltando, además, que la dieta mediterránea (Serra-Majem et al., 2019) está considerada como uno de los modelos dietético más sanos (Melguizo et al., 2021).

Es por ello por lo que podría existir una asociación entre la adherencia a la dieta mediterránea y el sobrepeso/obesidad (Buckland et al., 2008). Una mayor adherencia a la dieta mediterránea podría ayudar a reducir las consecuencias adversas de la obesidad y la enfermedad cardiovascular (Loga et al., 2010; Moore et al., 2018).

Por tanto, para conseguir un buen estado de salud es necesario adquirir unos hábitos y un estilo de vida saludables que incluyan una práctica regular de actividad física y una alimentación saludable. En definitiva, para mejorar los marcadores relacionados con la salud, se debe realizar actividad física con regularidad y comer saludable (OMS, 2020).

Además, la escasa actividad física está asociada a un elevado número de horas frente al televisor, ordenador, videojuegos o en otras actividades sedentarias que los hábitos de vida actuales parecen propiciar (Escuela de Lenguaje "Divino Niño Jesús", 2016). Los hábitos de alimentación saludables asociados con la práctica de actividad física mantendrán el organismo sano, y nosotros, los docentes, debemos animar a los niños a moverse, jugar, hacer deporte o caminar. Además, los padres y también las autoridades y los organismos deben impulsar una correcta educación nutricional y un entorno que fomente la actividad física y, no solo en la escuela sino en cualquier contexto de la vida. Los entornos favorables y la ayuda de la comunidad pueden colaborar mediante algunas políticas urbanas y medioambientales como cuidar la accesibilidad y seguridad de la movilidad a pie, en bicicleta y con otras formas de transporte activo o crear espacios seguros para que los niños puedan realizar actividades físicas y deportivas en su tiempo libre, en las escuelas u otros ámbitos.

Por todo ello, las familias, las escuelas, a través de nuevas metodologías, las comunidades y las autoridades deben promover estilos de vida a favor de una práctica más abundante y regular de actividad física además de hábitos alimenticios saludables en niños desde edades tempranas para mantenerlos también en edades adultas. De esta manera, conseguiremos que crezcan sanos y felices.

## **4.5. LA GAMIFICACIÓN**

### **4.5.1. Concepto**

El término gamificación surgió con el nuevo milenio y empezó a extenderse en la década de 2010 (Kamasheva et al, 2015). Proviene del término anglosajón *game*.

En relación con la Educación, la gamificación apreció cuando los elementos basados en el diseño de juegos y experiencias de juego fueron incorporados al diseño de los procesos de enseñanza-aprendizaje (Dichev y Dicheva, 2017). Los juegos suelen ser una parte integral de la clase, especialmente en Educación Física. Pero gamificar significa algo más: significa transformar la propia clase en un juego en base a una narrativa. Los estudiantes actuales crecen en una era de medios interactivos y videojuegos, y algunos piensan que la gamificación puede ser atractiva y motivante para ellos (Glover, 2013).

En cuanto a su definición, existen amplias opiniones al respecto, pero todas sintetizan los mismos principios básicos. En primer lugar, la gamificación se definió de manera muy simple como el uso de elementos de juego en contextos no-lúdicos (Deterding et al, 2011). De manera similar, Ramírez (2014) explica que gamificar es aplicar estrategias (pensamientos y mecánicas) de juegos en contextos no jugables para que las personas adopten ciertos comportamientos. De igual manera, Zichermann y Cunningham (2011, p.16) la definen como: “Un proceso relacionado con el pensamiento del jugador y las técnicas de juego para atraer a los usuarios y resolver problemas”.

En el contexto educativo, gamificar la educación hace referencia al diseño y planteamiento de actividades, propuestas, unidades didácticas, etc. con determinados elementos del juego (Martínez Franco, 2017). Kapp (2012, p. 11) señala que la gamificación es “la utilización de mecanismos, la estética y el uso del pensamiento para atraer a las personas, incitar a la acción, promover el aprendizaje y resolver problemas”.

La idea de gamificar plantea el proceso de enseñanza-aprendizaje basado en el juego y sus dinámicas, donde los alumnos participantes son los jugadores, los protagonistas del juego y por ende del proceso de enseñanza-aprendizaje, pero deben sentirse implicados, que forman parte del proceso tomando decisiones, asumiendo riesgos, superando retos y recibiendo una retroalimentación inmediata (Llorens-Largo et al., 2016).

Martínez Franco (2017) plantea dos niveles de gamificación (Fernández-Río y Flores Aguilar, 2019):

1. Superficial o de contenido: es la que se usa en cortos períodos de tiempo de forma momentánea en nuestras programaciones, como la que se podría utilizar en una tarea específica en una clase.
2. Estructural o profunda: es la que se usa en un período más largo de tiempo, como por ejemplo en una unidad didáctica.

Además, existe un tipo de gamificación de corta duración, que podría tratarse de una simple actividad o una sesión completa llamada microgamificación. Este planteamiento a corto plazo no podría ser considerado un modelo pedagógico porque contiene todos los elementos descritos anteriormente para toda gamificación, pero su duración es mucho más limitada. Serían actividades como los *Escape-Rooms* o *Breakouts*, en los que se plantean una serie de retos al grupo y este debe resolverlos para llegar al final de la aventura y lograr escapar, y los tradicionales juegos de mesa, pero modificados para su uso educativo en el aula como la oca, el parchís, las damas, entre otros (Fernández-Río y Flores Aguilar, 2019).

En resumen, se podría decir que la gamificación es un modelo pedagógico que utiliza los elementos del juego (narrativa, estética, premios) para desarrollar contenidos curriculares concretos dentro de un contexto que incluye tareas y actividades adaptadas a la dinámica del juego para alcanzar los objetivos educativos planteados y no la simple diversión.

#### **4.5.2. Elementos fundamentales de la gamificación en el contexto educativo**

Son numerosos los factores planteados por diferentes autores, pero podríamos decir que los esenciales son los siguientes (Fernández-Río y Flores Aguilar, 2019):

1. Narrativa poderosa: debe tratarse de una temática atractiva para los estudiantes según sus gustos e intereses (edad, temática relevante en sus vidas, actualidad, ...); el docente debe atraer a los estudiantes a la misma a través del uso de diferentes medios (videos, mensajes escritos, audios, música, imágenes, ...) y tecnologías (apps, códigos QR, Genially, ...). En conclusión, la narrativa debe ser imaginativa, interesante y creativa.
2. Objetivos desafiantes: los estudiantes deben tener varios objetivos específicos y concretos a alcanzar y diferentes habilidades a aprender/dominar, ambos basados en el currículo oficial y con diferentes niveles de dificultad.
3. Clima de clase de maestría: el objetivo principal de todo el planteamiento debe ser que todos los estudiantes intenten realizar todas las tareas que se planteen,

ayuden a los demás compañeros de grupo/clase siempre que estos lo necesiten, consigan puntos, escudos, trofeos por el esfuerzo y el trabajo bien hecho; el docente debe evitar las comparaciones individuales o de grupo (por ejemplo, a través de tablas de resultados o de clasificaciones).

4. Tareas abiertas y flexibles: los juegos, las tareas, las actividades, los ejercicios o los desafíos deben tener múltiples soluciones (abiertas) además de la posibilidad de adaptaciones ligeras para poder ser realizadas por un grupo heterogéneo de estudiantes (flexibles); los estudiantes deben saber que las actividades se podrán repetir tantas veces como se quiera/necesite (como un video juego que se reinicia); viendo el error como una fuente de aprendizaje y no de penalización.
5. Auto-regulación del aprendizaje (Autonomía): los estudiantes deben regular su proceso de aprendizaje y tomar decisiones en la clase sobre qué nivel quieren alcanzar, qué habilidades quieren trabajar, cuánto tiempo, con quién, con qué recursos/materiales, ... ; el docente debe promover la toma de decisiones de cada estudiante y actuar de guía, mediador o promotor del proceso, pero cediendo el testigo y empoderando a los estudiantes en todo momento para desarrollar su autonomía; este proceso debe ser progresivo.
6. *Feedback* inmediato: los estudiantes tiene que conocer desde el primer momento qué objetivos están planteados, qué habilidades deben intentar aprender, qué niveles existen y pueden alcanzar, qué actividades pueden y/o deben realizar, cuántos puntos se otorgan por cada una de ellas, cómo se deben realizar de manera correcta, ... ; es imprescindible que el docente elabore un Portfolio (cuaderno del alumno) que sirva de guía del proceso de enseñanza-aprendizaje y de registro de lo realizado; las tareas deben ser auto-explicativas, proporcionando información al estudiante de forma inmediata sobre la adecuación o no de su actuación.
7. Éxito visible y progresivo (Competencia): las tareas deben ser diseñadas yendo de lo simple a lo complejo para enganchar a todos los estudiantes en los primeros niveles; para que de este modo tengan éxito en las mismas y se sientan competentes (fundamental en el fomento de la motivación) y este éxito los ayude y los anime a progresar hacia tareas y niveles más complejos, a intentar realizarlos, aunque fracasen y a trabajar duro para volver a intentarlo.
8. Insignias/escudos por logros: todos los estudiantes deben tener la posibilidad de lograr puntos que les permita alcanzar insignias/escudos de diferente tipo a lo

largo de toda la unidad didáctica; estas pueden lograrse por acciones que se producen durante la propia sesión (p.ej. realizar una serie de actividades, superar un reto concreto, tener un comportamiento correcto, ayudar a los compañeros durante la práctica, traer un tentempié saludable para después de clase, tener útiles de aseo personal...) o fuera de ella (p.ej. práctica de actividad física en el tiempo libre, realización de actividades de aprendizaje-servicio...). Es aconsejable no ser tacaño y repartir varios puntos, ya que recolectar y acumular son elementos motivantes.

9. Avatares: se consideran una extrapolación de nuestra personalidad y una representación de uno mismo. A su vez, los avatares permiten vincularnos directamente con el mundo mágico del juego y la narrativa con lo que son un elemento motivador fundamental.
10. Conexión social (Relación): los estudiantes deben trabajar en grupos heterogéneos en función de su habilidad motriz, género y etnia durante toda la unidad didáctica para promover la cohesión grupal y la ayuda mutua cooperativa durante la realización de las tareas, conseguir puntos y alcanzar los niveles más altos posibles; solo de esta manera se podrá conseguir un clima de aula adecuado. Estos grupos pueden formarse a partir de dos componentes y se recomienda que no sean grandes (lo más recomendable es que sean de cuatro). Los grupos puede ser estables durante toda una unidad didáctica o varias o cambiar según el funcionamiento de los mismos.
11. Evaluación formativa: a través de criterios e instrumentos (p.ej. rúbricas, listas de control, hojas de observación, estudios de caso...) claramente definidos desde el comienzo que sirvan como guía de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje; además se deben incluir procedimientos de autoevaluación, coevaluación (por parte de diferentes compañeros de clase) y heteroevaluación (por parte del docente) a través de dichos instrumentos; todo el proceso evaluador debe estar reflejado en el portfolio individual o grupal.
12. Portfolio o cuaderno del alumno: se trata de un elemento no-habitual en las clases de Educación Física, pero consideramos que es un objeto absolutamente imprescindible en toda Gamificación, ya que vertebrar todo el proceso de enseñanza-aprendizaje; consigue que la información transmitida y gran parte de los aprendizajes adquiridos queden reflejados por escrito, consiguiendo un

impacto mayor y más duradero en los estudiantes. Puede ser individual y/o grupal en función de las necesidades y/o del planteamiento.

Finalmente, otros dos aspectos a tener en cuenta para alcanzar el éxito son los tipos de jugadores: Recolectores (Achievers), Exploradores (Explorers), Asesinos (Killers) y Socializadores (Socializers) y los factores RAMP: Relatedness (compartir), Autonomy (decidir), Mastery (trabajar) y Purpose (ayudar).

#### **4.6. PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES**

En primer lugar, hay determinados programas centrados en evaluar el efecto de una intervención en alimentación y actividad física (AF) en la reducción de la obesidad en escolares (Díaz Martínez et al., 2015). Este programa demuestra que las intervenciones multidisciplinarias aplicadas a escolares del primer ciclo de enseñanza básica son efectivas a la hora de reducir los niveles del índice de masa corporal e incrementar los niveles de AF y la calidad de la alimentación en escolares con sobrepeso u obesidad.

Ávila García et al. (2016) realizaron una revisión sistemática realizada cuyos objetivos fueron conocer aquellos programas de intervención dirigidos a la promoción de hábitos alimentarios y AF desarrollados en escolares españoles de EP, así como analizar la influencia que han tenido las intervenciones sobre la composición corporal, hábitos alimentarios y AF. Las conclusiones principales exponen que los programas de intervención analizados mostraron cambios positivos en la mejora de la composición corporal en algo menos de la mitad de los estudios analizados. Por otro lado, casi todos los programas de intervención analizados tuvieron un efecto positivo sobre conductas respecto a ciertos hábitos alimentarios, como la ingesta de frutas, y sobre el incremento del nivel de AF.

En segundo lugar, centrándonos en programas que hayan aplicado la gamificación como herramienta para fomentar la AF saludable una reciente revisión sistemática y metaanálisis ha demostrado efectos positivos de esta metodología. El estudio de Mazeas et al. (2022), pretendía evaluar la efectividad de unas intervenciones basadas en la gamificación probando su generalización en la AF. Los resultados revelaron que las intervenciones tienen un efecto significativo en el comportamiento en relación con la AF, que no hubo diferencias entre los subgrupos, es decir, entre adultos frente a los

adolescentes y entre participantes sanos frente a adultos con enfermedades crónicas y tampoco efectos de interacción con moderadores como la edad, el sexo o el IMC. En cambio, el efecto fue más revelador cuando las intervenciones gamificadas se compararon con grupos de control inactivos, como listas de espera y grupos de control activos que incluían una intervención de AF no gamificada. Las conclusiones de esta revisión demuestran por lo tanto que, las intervenciones gamificadas promueven la AF generalizada, es decir, para todos, y, que, además, comparándolas con otras intervenciones equivalentes de AF no gamificadas, estas resultan ser efectivas.

Magaña Salamanca et al. (2020) analizaron la aplicación de una propuesta educativa que utiliza la gamificación y el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) mediante un videojuego acorde con los intereses de los alumnos del colegio donde se lleva a cabo para fomentar la práctica de actividad física y la adquisición de hábitos saludable en los niños siendo conscientes de los numerosos beneficios e implicando a las familias en la propuesta. Esta consistía en derribar a “El malvado Sedentaris”, un personaje que simbolizaba el sedentarismo. Los alumnos tenían que superar diferentes retos que les permitían conseguir poderes saludables con los que derrotar a “Sedentaris”. Los resultados demuestran que esta propuesta motivó y despertó la curiosidad del alumnado, favoreciendo un aprendizaje activo, desarrollando su creatividad y pensamiento crítico. Asimismo, los alumnos asumieron un rol participativo, aprendieron la importancia del trabajo cooperativo y la responsabilidad individual, se esforzaron en gran medida sin miedo a equivocarse por lo que aumentó también así su capacidad de autosuperación y se mejoró la autonomía de todos ellos. Por último, las familias se interesaron por la propuesta y se implicaron en la asignatura y en concienciar a sus hijos de la importancia de tener unos hábitos alimenticios saludables, lo cual es esencial para el desarrollo de estos hábitos para toda su vida. En conclusión, este tipo de propuestas demuestra que es posible que los niños aprendan y se diviertan simultáneamente, consiguiendo unos objetivos concretos y unos aprendizajes útiles para su vida.

Por último, García Ordóñez y Fernández Lorenzo (2022) evaluaron los beneficios de una intervención educativa de gamificación en la mejora de adherencia a la dieta mediterránea. Los resultados reflejaron un aumento considerable y una mejora de esta adherencia en todos los alumnos. Por ello, fomentar el desarrollo de programas de intervención mediante la gamificación donde se creen ambientes motivantes con el

objetivo de incrementar otras variables relacionadas con los hábitos saludables como son la práctica regular de AF, la alimentación saludable y la involucración de las familias para crear entornos saludables. Por tanto, anima a todos los profesionales de la educación a que tengan en consideración la gamificación dentro de sus planteamientos metodológicos, dado que puede resultar una estrategia de gran valor para incrementar la motivación y el aprendizaje del alumnado.

## **5. PROPUESTA DIDÁCTICA**

### **5.1. JUSTIFICACIÓN**

En la actualidad, existe un aumento de los niveles de prevalencia e incidencia de enfermedades no transmisibles, tanto en adultos, como en niños y adolescentes. Asimismo, éstas se hallan vinculadas a estilos de vida poco saludables; primando la inactividad física y la alimentación inadecuada, entre otros (López-Gil et al., 2020). En este sentido, la escuela es considerada un medio ideal para generar conciencia sobre la importancia que tienen dichos hábitos y lograr comportamientos saludables. También permite actuar de forma más efectiva adaptándose al tipo de alumnado, facilitando así la participación en los diferentes programas (Ávila García et al., 2016).

Varios programas de intervención centrados en metodologías innovadoras de gamificación han demostrado que esta permite al alumnado aprender de una manera divertida y eficaz consiguiendo un aprendizaje activo y duradero (Magaña Salamanca et al., 2020). De ahí que la propuesta diseñada tenga el objetivo de promover los hábitos saludables de práctica regular de actividad física y alimentación saludable en escolares mediante la gamificación.

Además, en relación con este tema, el DECRETO 38/2022 señala que algunas de las competencias específicas que se deben tratar en el área de EF son la promoción de la actividad física, el reconocimiento como rutina y alternativa de ocio saludable y la identificación de sus beneficios para la salud. Además, se deben desarrollar también otras competencias relacionadas con la responsabilidad y el desarrollo de las habilidades sociales, entre otras. Por lo tanto, la propuesta va a permitir los niños adquirir competencias y habilidades eficaces para su vida cotidiana. Y, además, la metodología empleada va a favorecer su aprendizaje y su desarrollo global.



Con respecto a la estructura de la propuesta elaborada se presenta en primer lugar una contextualización del centro y del alumnado con el que se va a llevar a cabo la misma, así como sus objetivos de etapa, el general y los específicos. Seguidamente, se especifican las competencias generales y específicas y los contenidos a trabajar, la metodología utilizada y los recursos materiales que son necesarios para realizar esta situación de aprendizaje. A continuación, se explica la temporalización junto con el desarrollo de las sesiones, las modificaciones relacionadas con la atención a la diversidad y los aspectos de interdisciplinariedad que se desarrollan con esta situación de aprendizaje. Más tarde, se mencionan los elementos transversales utilizados y la evaluación unida a los criterios, indicadores de logro e instrumentos de evaluación correspondientes. Y, por último, se realiza un análisis detallado de los resultados obtenidos tras la puesta en práctica de la propuesta seguido de las conclusiones.

## **5.2. CONTEXTUALIZACIÓN**

### **5.2.1. El centro escolar**

El Colegio San Agustín es un centro de titularidad privada/concertada que ofrece las enseñanzas de infantil, primaria, secundaria y bachillerato. Está situado en la Avda. de Madrid, 38-bajo, C.P. 47008, en la salida hacia Madrid a unos cuatro kilómetros del centro de la ciudad de Valladolid. Cuenta con 1662 alumnos/as escolarizados que pertenecen a familias con un nivel socioeconómico medio-alto.

Sus instalaciones son espaciosas y seguras, cuenta con numerosas aulas, parques, rampas de entrada para los más pequeños y minusválidos, salas de psicomotricidad, diversos campos de fútbol, futbito, baloncesto y balonmano, frontón y polideportivo, gimnasio, sala de judo, un patio grande, pistas de pádel y huerto escolar, entre muchas otras.

En cuanto a los servicios que ofrece el centro, se encuentran el servicio de madrugadores, de comedor, club deportivo, coro para alumnos y familias, Grupo Scout Cruz del Sur, cursos de verano en el extranjero, intercambios y viajes para los alumnos de ESO y Bachillerato, transporte escolar, huerto escolar, gran variedad de talleres gratuitos de informática, biblioteca o manualidades, entre otros, y de actividades extraescolares, como *International House* o *Creatics* sin olvidar las asociaciones con las que colabora y en las que está integrado las familias, los alumnos y la comunidad educativa.

El colegio San Agustín es un centro de enseñanza bilingüe además de colaborador y examinador de Cambridge. Utiliza la tecnología Microsoft para su enseñanza y es reconocido como *Showcase School*. Cuenta con Certificación TIC nivel 5 asignada por la Junta de Castilla y León y también tiene un reconocimiento de lectura digital, *LeoTIC*.

Los órganos de gobierno del centro están compuestos por el equipo directivo en el que se encuentra el director general, el director titular, los directores de Educación Infantil (EI), EP, ESO y Bachillerato, los coordinadores de convivencia, pastoral, EP, ESO, Departamento de Orientación, TIC y Bienestar y Protección del Menor, la administradora y el secretario. Muchos de los cuales forman parte de la coordinación didáctica del centro. Por otro lado, entre los órganos colegiados está el consejo escolar, compuesto por el director, los representantes de titularidad, de padres de alumnos, del profesorado, de alumnos y de Personal de Administración y Servicios (PAS); el Claustro de Profesores; los órganos de coordinación pedagógica; la acción tutorial donde se encuentran todos los tutores responsables; la Junta de evaluación; los seminarios didácticos; y la Junta directiva de la Asociación de Madres y Padres del Colegio (APA).

Por otro lado, la jornada lectiva en EP es:

- De 9:15h a 14:15h (octubre a mayo).
- De 9:15h a 13:15h (septiembre y junio).

Teniendo en cuenta además que la jornada continua del centro en esta etapa escolar está organizada en tres sesiones de 60 minutos, un recreo de 30 minutos y otras dos sesiones de 45 minutos.

### **5.2.2. El alumnado**

La propuesta diseñada se llevó a cabo con el grupo-clase de 4ºD de EP. Este grupo-clase está formado por 26 alumnos de los cuales 14 son niños y 12 niñas. Entre los niños hay Alumnado Con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE). Este es un niño que tiene una escolarización combinada por lo que solo acude a este centro los lunes, miércoles y viernes. El resto de los días acude al Colegio de Educación Especial “El Pino”. Cuenta con una Adaptación Curricular Individual (ACI) y, además, está exento de cursar la asignatura de EF porque tiene serios problemas de salud. Por otro lado, se puede observar Alumnado Con Necesidades Educativas Especiales (ACNEE) entre los que hay dos niñas con determinadas dificultades en el procesamiento de la información y la

comprensión de los conocimientos en el área específica de matemáticas que reciben clases de refuerzo fuera del aula ordinaria, así como varios niños con discapacidad visual leve que llevan gafas, pero, estos últimos casos resultan indiferentes para desarrollar las clases de EF con normalidad.

El nivel académico y competencial del grupo-clase es ajustado a su edad, en inglés concretamente es adecuado, pero hay niños con niveles más altos que otros que comprenden y se comunican mejor que otros en este idioma por lo que a veces hay que ajustar las explicaciones realizadas.

En cuanto a las capacidades y habilidades motrices de este grupo-clase se encuentran alumnos con altas capacidades físicas, hábiles y rápidos. La gran mayoría practican otros deportes fuera del horario escolar. Disfrutan de las clases de EF y se muestran muy activos durante las sesiones. En cambio, también hay algunos más torpes y poco habilidosos, con dificultades de coordinación, con problemas de sobrepeso o con una actitud negativa o desinteresada con respecto a la EF que participan menos que otros en las actividades. Estos suelen ser menos participativos y competitivos e incluso tienen mayores dificultades para socializar con otros niños y suelen estar más apartados en las actividades. Estos son más tranquilos y no tienen un nivel físico muy alto. En definitiva, aunque algunos a veces no se impliquen demasiado, la gran mayoría se esfuerzan mucho y se muestran ilusionados por aprender por lo que su rendimiento, su progreso y sus resultados son positivos.

En general, todos ellos tienen un comportamiento adecuado, son respetuosos y solidarios, a pesar de que algunos son demasiado competitivos y egoístas. Es decir, en general el ambiente de trabajo en las clases de EF es positivo y motivador, pero no siempre. En ciertas ocasiones el maestro tiene que llamar la atención a algunos alumnos porque no hacen caso o incluso se producen peleas o discusiones entre los niños. Estos no suelen jugar mucho en equipo y siempre se enfadan si no les pasan la pelota, por ejemplo. Asimismo, hay otros que se quejan mucho cuando pierden o cuando alguien hace trampas.

De igual manera, se pueden apreciar las relaciones de amistad que existen entre algunos niños y niñas. En el grupo-clase se distinguen varios grupos de amigos que suelen estar compuestos bien por solo niños o por solo niñas. En ocasiones existen problemas de convivencia entre algunos niños porque discriminan a otros por no compartir sus gustos o intereses personales como sucede con un grupo de niñas y niños que siempre están

juntos y no socializan con el resto ni dejan que otros jueguen con ellos. También hay dos niñas que siempre juegan solas y un niño al que no le gusta el fútbol, como al resto de niños, y tienen ciertas dificultades para socializar. Estos suelen estar apartados de los otros compañeros y no están incluidos en ningún grupo de amigos. En cambio, en estos casos, hay niñas muy buenas que acogen a las dos niñas y el niño o se divierte solo o junto con las niñas. Es decir, en general todos los alumnos se sienten contentos e integrados en el grupo-clase y son muy solidarios y empáticos.

### **5.3. OBJETIVOS**

Siguiendo el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, los objetivos generales de la etapa que se trabajan con esta situación de aprendizaje son:

- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- f) Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

El objetivo general de esta situación de aprendizaje es:

- Promover los hábitos saludables de actividad física y alimentación en alumnos de 4º de Educación Primaria.

Respecto a los objetivos específicos, son:

- Despertar un interés por la práctica de actividad física en los alumnos.

- Concienciar a los alumnos de la importancia de tener una alimentación saludable para su bienestar.
- Generar unos hábitos de vida saludables en la vida de los alumnos.

#### **5.4. COMPETENCIAS**

Mediante esta propuesta se trabajan las siguientes competencias generales:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL): Los alumnos trabajan la comprensión lectora porque deben comprender textos como el cuestionario o las cartas de los retos de los hábitos saludables y la expresión escrita ya que tienen que exponer de forma escrita sus pensamientos. Asimismo, trabajan la expresión oral porque deben interactuar de manera respetuosa con sus compañeros de equipo en las diferentes actividades y con el profesor para comunicarle sus ideas, quejas o sugerencias, así como para resolver problemas o desarrollar estrategias en el juego y en las actividades planteadas.
- Competencia plurilingüe (CP): A través de la lectura del cuestionario y de las cartas, el alumno desarrolla su comprensión lectora y escrita en la lengua inglesa ya que deben responder a las preguntas realizadas en el cuestionario de manera subjetiva. El uso de vocabulario que han aprendido tanto en cursos anteriores como en este mismo curso para realizar las explicaciones de las actividades de forma oral permite trabajar la escucha activa y la aplicación de vocabulario en esta lengua. Asimismo, el alumno trabaja la expresión oral al comunicarse en inglés con el profesor para preguntar sus dudas o con los compañeros en el desarrollo de las diferentes actividades diseñadas.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): El alumnado debe resolver los problemas que se le presenten durante el desarrollo de las actividades planteadas y establecer estrategias que les permitan lograr dicho objetivo o reflexionar sobre los resultados obtenidos y plantearse preguntas. Además, a través de los retos de los hábitos saludables planteados los alumnos realizan acciones que favorecen el bienestar.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): Los alumnos son conscientes de sus emociones y emplean estrategias para gestionarlas en momentos de tensión que se dan en la práctica. Asimismo, conocen los beneficios y riesgos para la salud y adoptan hábitos de vida saludables a través de la

propuesta de los retos de los hábitos saludables diseñados. Por otro lado, el alumno reconoce y respeta las opiniones y pensamientos de los demás, trabaja en equipo y asume sus responsabilidades a través del Modelo de Educación Deportiva empleado en esta situación de aprendizaje y de las actividades grupales planteadas. Asimismo, el alumno valora el esfuerzo y el trabajo lo que favorece su aprendizaje durante el desarrollo de cada sesión. Además, mediante la propuesta de los retos de los hábitos saludables el alumno se plantea sus propios objetivos a corto plazo. Además, el cuestionario sobre los hábitos saludables le facilita la realización de una autoevaluación inicial y final en la que reconoce sus limitaciones y logros.

- Competencia ciudadana (CC): En las diferentes sesiones el alumnado tiene que participar en muchas actividades cooperativas, tomar decisiones y resolver conflictos de forma dialogada y respetuosa sin discriminar a nadie y valorando los derechos humanos de las personas y la diversidad de culturas que existen en el mundo.
- Competencia emprendedora (CE): En las sesiones prácticas el alumnado tiene que afrontar retos y elaborar ideas originales y creativas siendo consciente siempre de las posibles consecuencias que pueden generar en la consecución del objetivo final. Asimismo, tiene que proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades dadas en un momento concreto en una situación de juego, cooperar con otros alumnos y valorar el trabajo realizado y los resultados obtenidos en cada actividad tras haber trabajado en equipo. Además, de esta manera el alumno aprende de sus aciertos y de sus errores y aplica sus aprendizajes en contextos externos al centro de manera que el aprendizaje resulta muy enriquecedor y significativo.

Además, centrándonos en el área de Educación Física, se trabajan varias competencias específicas a través del planteamiento de actividades lúdicas y retos sobre hábitos saludables que deben llevar a cabo dentro y fuera del colegio de manera que adquieran aprendizajes significativos y que sea un proceso de enseñanza entretenido para ellos. Las competencias específicas son las siguientes:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud

física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.

2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.
3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

## **5.5. CONTENIDOS**

En el Anexo 4 se muestra una tabla donde se indican los contenidos a desarrollar en esta situación de aprendizaje correspondientes al 4º curso de EP según el DECRETO 38/2022 junto con los contenidos específicos de elaboración propia que se han creado a partir de los del currículo oficial.

## **5.6. METODOLOGÍA**

En esta situación de aprendizaje cuyo título es “*Go for the gold*” se utilizaron juegos cooperativos, ya que se planteó una gran variedad de actividades en grupos de 5-6 personas donde cada uno tenía un rol determinado y todos tenían que cooperar y realizar sus tareas correctamente para conseguir el mismo objetivo.

Por otro lado, también se utilizó la gamificación, ya que, basándose en los elementos propios del juego, se han adaptado para plantear actividades en un contexto lúdico que trabajasen las competencias y objetivos correspondientes en un contexto específico. Lo que se pretendía conseguir de esta manera era que se implicasen más en las tareas, aumentara su concentración y rendimiento y se divirtieran aprendiendo. Además, como también expone la Consejería de Educación (2022), se utilizaron técnicas como el diálogo

o la elaboración de estrategias en el juego en el que el alumno lograba un aprendizaje competencial y significativo.

En esta situación de aprendizaje llevada a cabo en las sesiones de EF con los alumnos del Colegio San Agustín de 4ºD de EP, los niños se han convertido en “Atletas saludables” que participaban en las competiciones deportivas celebradas en las fiestas del colegio. Es decir, se les planteó un hilo conductor en el que el tema principal (narrativa) era la actividad física y el cuidado de la alimentación durante las semanas previas a las competiciones para “lograr el oro”, por ello se titula así. Para conocer sus hábitos saludables se elaboró un cuestionario que realizaron antes y después de llevar a cabo esta situación de aprendizaje (ver Anexo 5) y también se les entregaron unas cartas con retos sobre hábitos saludables (ver Anexo 6) que debían cumplir cada semana para pegar un *gomet* verde o rojo en función de su consecución (ver Anexo 7). Es decir, obtenían unos puntos (ver Anexo 8) al final de cada semana que les permitían lograr al acabar la situación de aprendizaje la “Medalla de oro al deportista saludable” (ver Anexo 9). Las actividades planteadas estaban basadas en la práctica de un deporte. Se trabajaban diferentes habilidades para ponerlas en práctica en una situación similar a la realidad, que es la participación en las competiciones olímpicas. Para ello, se recurrió a la aplicación del Modelo de Educación Deportiva (MED) o *Sport Education*, utilizando sus elementos clave, debido a que cada semana se asignaba a los niños un rol diferente que debían desempeñar en las diferentes actividades. Para ello se les entregaba una tarjeta donde podían leer en qué consistía su rol (ver Anexo 10). Un aspecto relevante, además, es que según la Consejería de Educación (2022) este es uno de los expresados como modelo a utilizar en esta área.

Los roles eran:

- Entrenador - *Coach*: se encargaba de dirigir al grupo y era el único que podía hablar con el profesor en nombre de todo el equipo para comentar cualquier queja o sugerencia.
- Animador - *Entertainer*: se encargaba de animar y motivar al equipo para que rindiera al máximo y de evitar cualquier tipo de discusión o pelea entre ellos.
- Utillero - *Kit man / woman*: se encargaba de coger el material, recogerlo y repartirlo a sus compañeros.



- Asistente técnico - *Technical assistant*: se encargaba de crear un grito de guerra, un nombre, una bandera o un logo propio para su equipo.
- Asistente sanitario - *Medical assistant*: se encargaba de atender a los heridos o lesionados de su equipo en caso de haber algún choque o caída y de pedir ayuda al profesor.

De esta forma, se diseñó una situación deportiva que imitaba la realidad y que permitía al alumno desarrollar diferentes roles. En cambio, en relación con este modelo pedagógico, la organización de las actividades no fue realizada por ellos mismos sino por el docente debido al poco tiempo que se tenía disponible para llevar a cabo la situación de aprendizaje.

Siguiendo con las orientaciones metodológicas del DECRETO 38/2022 se han utilizado diferentes agrupamientos y espacios en función de los objetivos o las necesidades de los alumnos, pero teniendo en cuenta que favoreciera su aprendizaje competencial. De acuerdo con los principios metodológicos de la etapa expresados en el Anexo II del DECRETO 38/2022, parecía esencial que las actividades atendieran las necesidades del alumnado y favorecieran un ambiente lúdico, agradable y cálido que ofreciera situaciones para desarrollar sus habilidades de comunicación y de disfrute de la práctica motriz contribuyendo al desarrollo de sus competencias en Educación Física, así como de su autoestima, bienestar físico, social y emocional y de su personalidad desde una perspectiva integral y armónica.

Asimismo, a parte de las metodologías activas mencionadas, también se emplearon modelos tradicionales como la enseñanza directa, que se expone el DECRETO 38/2022, ya que se realizaba una explicación y ejemplificación del ejercicio para que el alumnado lo realizara. En algunos casos se utilizaba también la estrategia de práctica guiada porque se les daban una serie de indicaciones que debían considerar para realizar sus acciones.

Por otro lado, durante las clases se han empleado diferentes formas de centrar su atención como el uso del silbato o palmadas para que estuviesen en silencio o quietos, así como diferentes representaciones gráficas como la de la pirámide alimenticia o el plato saludable para repasarlo antes de realizar las actividades donde se trabajaba.

Por último, para acceder y expresar lo aprendido se han utilizado estrategias como agrupar a todos los alumnos en un mismo punto, asegurarse de que no había nadie detrás del

docente durante la explicación, dirigir la mirada a todos ellos no a uno solo, pero sobre todo observar a aquellos que eran más despistados e incluso mencionarles antes de empezar a hablar para que prestasen atención. También se ha intentado utilizar un tono de voz alto y claro y realizar explicaciones breves y sencillas en inglés. Si no lo entendían, se repetía la explicación más despacio o se señalaba a un niño que lo había entendido para que se lo explicara a los demás. También se aseguraba de que todos lo habían comprendido antes de empezar preguntando si tenían dudas y resolviendo todas las que estos hacían. Además, si durante la explicación se observaba que había niños despistados o hablando, se les preguntaba sobre lo que se había explicado o se les obligaba a repetir lo que se había dicho previamente para comprobar si se habían enterado.

### 5.7. RECURSOS

En la siguiente tabla se pueden apreciar todos los materiales utilizados en cada sesión de la situación de aprendizaje. Además, se ha usado un cuestionario de elaboración propia para conocer los hábitos saludables de los alumnos antes y después de realizar la propuesta y, se han utilizado unas tarjetas de roles con la de la descripción de su función, así como otras tarjetas de los alimentos con los retos de los hábitos saludables cada semana. Asimismo, se han dejado a disposición del alumnado *gomets* para rellenar sus tarjetas. Y, se les han entregado los puntos conseguidos cada semana y la medalla final.

Tabla 1. Recursos materiales utilizados en cada sesión

Nº DE SEMANA	Nº DE SESIÓN	RECURSOS MATERIALES
SEMANA 1	SESIÓN 1	Petos, 5 balones de baloncesto y un campo de baloncesto.
	SESIÓN 2	Petos, 3 balones de baloncesto, dos aros (rojo y azul) y dos campos de baloncesto.
SEMANA 2	SESIÓN 1	5 imágenes de la pirámide de la alimentación en blanco y

		de los alimentos recortados, 10 conos, 5 balones de fútbol y campo de fútbol sala.
	SESIÓN 2	24 aros verdes, amarillos y rojos, petos, 5 balones de fútbol y campo de fútbol sala.
SEMANA 3	SESIÓN 1	Un aro verde, rojo, azul y amarillo, imágenes de muchos alimentos recortados, 5 pelotas de tenis, 5 palas, 20 conos y campo de fútbol.
	SESIÓN 2	20 balones de goma espuma verdes, azules y rojos, 2 aros grandes, 5 pelotas de tenis, 5 palas, 4 aros y campo de fútbol.
SEMANA 4	SESIÓN 1	2 balones de fútbol y de baloncesto, 2 pelotas de tenis, 2 palas, 10 aros, 20 conos, un silbato, un bolígrafo, un cuaderno para anotar los resultados, una cinta métrica, un balón jabalina, 10 vallas, un cronómetro, 2 campos de fútbol, 2 campos de baloncesto, frontón, pista de arena, pista de cemento y patio del colegio.

## 5.8. TEMPORALIZACIÓN

La propuesta diseñada se llevó a cabo durante las últimas tres semanas del mes de abril siendo la celebración de las Olimpiadas, es decir, el evento final, la primera semana de

mayo. Las sesiones se llevaron a cabo los jueves y los viernes de 11:15 a 12:15 contando un tiempo de programa de sesión de 60 minutos. Pero, los alumnos también tenían que trabajar la propuesta de alimentación creada fuera del horario escolar, durante su día a día y en el recreo escolar. Las primeras semanas se trabajaron los respectivos deportes siguiendo el siguiente orden, baloncesto, fútbol y béisbol y se acabaron realizando en la última semana las competiciones de todos los deportes.

El día de las competiciones todos los niños tenían que participar obligatoriamente en una de ellas. Los niños debían escoger un deporte para después realizar cuatro equipos formados por alumnos de todos los grupos en función de las capacidades de cada niño. Después, asigné a cada equipo un color de manera que deben traer una camiseta de ese color para jugar del mismo color que sus compañeros de equipo. Es decir, las competiciones se realizaron por equipos de alumnos y alumnas de diversas clases. Se jugaron dos partidos de semifinales. Los dos equipos ganadores pasaron a la final y los otros dos equipos jugaron un partido para luchar por el tercer y cuarto puesto. Cada equipo estaba formado por ocho alumnos. En baloncesto solo podían jugar cinco jugadores, pero contaban con cambios ilimitados. En cuanto a la temporalización, los partidos de baloncesto y fútbol duraban nueve minutos cada parte contando con dos partes cada uno y un descanso de 2 minutos entre ambas mientras que los de béisbol duraban 15 minutos sin descanso. Los partidos de baloncesto se jugaban en las canchas de cemento y los de fútbol y béisbol en los campos de fútbol de tierra del patio. Primero se realizaron simultáneamente los partidos de baloncesto y fútbol y al terminar los últimos se realizaron los de béisbol.

A continuación, se expone de forma esquemática la temporalización de las sesiones planteadas especificando los días en que se llevaron a cabo. Para un mayor detalle de las sesiones desarrolladas consultar el Anexo 11.

Tabla 2. Temporalización de las sesiones planteadas en la situación de aprendizaje

<b>SEMANA</b>	<b>SESIÓN</b>	<b>FECHA</b>
1	1	13 DE ABRIL
	2	14 DE ABRIL
2	1	20 DE ABRIL

	2	21 DE ABRIL
3	1	27 DE ABRIL
	2	28 DE ABRIL
4	1	2 DE MAYO

## **5.9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD / INTERDISCIPLINARIEDAD**

Para el ACNEAE y las ACNEEE no hubo que realizar ninguna medida de atención a la diversidad porque el primero no cursaba la asignatura de EF y las segundas no tenían ninguna dificultad de aprendizaje en esta área en concreto.

En cuanto a los niños con dificultades motrices o problemas de sobrepeso, se diseñaron actividades que no requerían demasiado esfuerzo físico y eran de intensidad moderada o moderada-vigorosa de manera que todos fueran capaces de realizarlas sin ninguna dificultad.

Muchas actividades ofrecían a los alumnos diferentes posibilidades con respecto a los niveles de práctica motriz para que escogieran la que más les conviniera en función de sus capacidades físicas y/o nivel de habilidad. Por ejemplo, en la actividad “*Score a basket*” los alumnos que jugaban bien podían lanzar desde la línea de triples y los que no sabían jugar o tenían menos fuerza podían lanzar desde la línea más cercana a la canasta. En la actividad “*Shoot!*” los que tenían menos habilidad para golpear podían acercarse un poco más para tirar a portería y los que jugaban al fútbol y se les daba mejor podían lanzar desde más lejos. Asimismo, en la actividad “*Ready, steady, go!*” los que eran un poco más torpes podían lanzarse el balón en el aire para golpear más fuerte. Es decir, las actividades fueron muy útiles y divertidas para todos.

Las actividades tenían una duración media, ajustada al esquema de organización de las sesiones, de manera que no resultaran muy repetitivas y aburridas. Además, durante algunas de ellas se realizaban descansos para que los alumnos bebiesen agua y bajasen sus pulsaciones. De esta manera, no se fatigaban demasiado, disfrutaban y se lo pasaban bien haciendo deporte, que, además, era uno de los objetivos que se pretendían conseguir con esta situación de aprendizaje.

Por otro lado, con respecto a los que tenían dificultades para socializar, se realizaron los grupos por mi parte y se procuró que fueran distintos cada semana para que socializaran entre todos. Para hacerlos se tuvieron en cuenta las relaciones de amistad que existían entre los niños de manera que se pusieron en grupos diferentes a los que eran muy amigos para que también hablaran con otros niños y se juntaron a los niños más socializadores y empáticos con los que eran un poco más tímidos para que les ayudaran a perder su vergüenza. Asimismo, se intentó no poner a aquellos que tenían un carácter fuerte con niños muy tranquilos porque no iban a congeniar e incluso podían generarles inseguridad y hacerles sentirse más inferiores.

En el grupo-clase había niños que no tenían un buen nivel de inglés y no entendían las explicaciones de las actividades por lo que se procuraba hablar claro, despacio y empleando un vocabulario sencillo. Además, como se explicó anteriormente, si no entendían al docente, se repetía la explicación más despacio o se dejaba que aquellos que sí que lo habían comprendido se lo explicasen a sus compañeros. Antes de empezar se preguntaba si lo habían comprendido y se resolvían todas las dudas. Además, el docente intentaba dirigirse a todos, pero sobre todo intentaba llamar la atención de aquellos con mayores dificultades de comprensión mirándolos o nombrándolos en voz alta para asegurarse de que le estaban escuchando.

Por último, había niños que eran muy competitivos y no sabían controlar sus emociones, por lo que no se pusieron en el mismo grupo de trabajo y, además, en las actividades el docente estaba pendiente por si discutían con alguien y tenía que llamarles la atención. Otro aspecto que destacar es que en las actividades de colaboración-oposición el docente decía quién sacaba o quién tenía el balón para que no hicieran trampas ni se pelearan con los demás compañeros.

Con respecto a la interdisciplinariedad, en esta propuesta se trabajaban contenidos que podrían impartirse en muchas otras áreas aparte de la de Educación Física. En cambio, no se ha podido llevar a cabo con el grado de interdisciplinariedad que se deseaba debido a la organización de la programación docente y la falta de tiempo para dar todos los contenidos correspondientes de la materia. Asimismo, la falta de recursos y comunicación ha sido otro problema para llevarlo a cabo.

A pesar de ello, esta situación de aprendizaje se podría trabajar de manera interdisciplinar en otras áreas como en la de Lengua Castellana y Literatura o Matemáticas mediante la

lectura de libros o noticias sobre competiciones deportivas o recetas saludables y el planteamiento y la resolución de problemas relacionados con las unidades de medida de peso en alimentos o en masas corporales, así como los resultados obtenidos por un deportista o los de una competición, entre muchos otros. Asimismo, con respecto a la Segunda Lengua Extranjera, se podría planificar la elaboración de una presentación o una entrevista a un niño sobre el deporte, así como el diseño de una maqueta o la ceración de un dibujo sobre el cuerpo y sus partes o incluso, el planteamiento de un debate sobre los hábitos saludables para aprender vocabulario en inglés. También podrían trabajarse los contenidos elegidos en Ciencias de la Naturaleza a través de la elaboración de un mural o un proyecto sobre el funcionamiento del organismo o el tema de la salud, conociendo algunas enfermedades causadas por malos hábitos de vida. En cuanto a otras áreas como Ciencias Sociales, se podría realizar una línea del tiempo para estudiar todas las Olimpiadas celebradas hasta el momento o un proyecto de investigación. Esto ayudaría al alumno a contextualizar y completar sus conocimientos sobre el tema.

Igualmente, las cartas podrían haber sido elaboradas en el aula por los propios alumnos. E incluso, se podría aprender la coreografía de una canción para luego representarla al resto de compañeros del grupo-clase o de todo el curso o utilizar medios audiovisuales para escuchar música y presentar proyectos a través de aplicaciones digitales. Es decir, trabajaríamos los contenidos de esta situación de aprendizaje en Educación Artística.

## **5.10. CONTENIDOS TRANSVERSALES**

Con esta situación de aprendizaje se trabajan los siguientes contenidos transversales:

- Comprensión lectora: supone la lectura y comprensión en inglés de las preguntas del cuestionario inicial y final y de las cartas de los retos semanales.
- Expresión oral y escrita: deben escribir las respuestas del cuestionario y expresar su opinión participando en la toma de decisiones en grupo en los juegos.
- Educación para la salud: los retos semanales fomentan los hábitos saludables en los alumnos. En todas las sesiones se realizan juegos de calentamiento donde se trabajan aspectos sobre la alimentación y se practican deportes para enseñarles la importancia de la práctica de actividad física y la alimentación saludable para su salud.

- Espíritu de iniciativa y emprendedor: deben mostrar interés, motivación e implicación en las actividades propuestas, además de trabajar en equipo, cooperar con sus compañeros y tomar decisiones en la práctica deportiva.
- Educación para la convivencia escolar proactiva: orientada al respeto a la diversidad. Para conseguir el objetivo los alumnos deben superar una serie de dificultades, así como asumir y desempeñar roles y responsabilidades. También tiene que aprender a modificar su actitud y comportamiento ante las diferentes situaciones que se dan en la práctica, bien anticipándose a ellas o adaptándose a las que no eran las esperadas, asumiendo los cambios.

### **5.11. EVALUACIÓN**

En primer lugar, en función del momento, en esta situación de aprendizaje se ha llevado cabo una evaluación diagnóstica o inicial para conocer información sobre los hábitos de los alumnos y partir de ese punto de partida concretar los objetivos correspondientes. Para ello, los alumnos realizaron un cuestionario donde respondían a una serie de preguntas cerradas y dicotómicas en las que elegían si realizaban o no una acción o la frecuencia con la que la hacían y, preguntas abiertas en las que respondían con pocas palabras y libremente.

Con este cuestionario se obtuvo información inicial sobre los alumnos que ayudó a plantear mi situación de aprendizaje. En relación con ello, se ha llevado a cabo una evaluación procesual o continua mediante la recogida de información a través de la observación sistemática y un diario de clase donde se anotaba lo ocurrido en cada sesión y los comportamientos observados de los alumnos. Este tipo de evaluación sirvió para reconocer las potencialidades y las dificultades del proceso de enseñanza-aprendizaje y modificar algunas actividades de la programación además de ofrecer *feedback* a los alumnos de manera que pudieran corregir sus errores o actitudes lo antes posible.

Por último, también se utilizó una evaluación final a través de una escala estimativa para cada competencia específica en las que se evaluó con una calificación los diferentes indicadores de logro (ver Anexo 12, 13 y 14) y, con el mismo cuestionario que se utilizó antes de empezar la situación de aprendizaje para analizar y constatar si una vez acabada esta los resultados eran mejores. La primera competencia específica estaba basada en la evaluación de la adquisición de hábitos de vida saludables mientras que la segunda estaba enfocada en la adopción de capacidades motrices. Y, la última estaba centrada en el



desarrollo de habilidades sociales y actitudes empáticas. Por otro lado, el cuestionario permitió analizar si los niños habían logrado cambiar o mejorar sus hábitos de vida y si ahora eran personas más saludables de manera que podría afirmar si la situación de aprendizaje había resultado o no provechosa para ellos. En definitiva, mediante la evaluación final se comprobó si los alumnos habían adquirido los conocimientos enseñados y si habían desarrollado sus capacidades, es decir, si habían logrado alcanzar los objetivos planteados.

En segundo lugar, con relación al enfoque metodológico, en esta situación de aprendizaje se empleó una evaluación cualitativa, ya que se utilizaron instrumentos como la observación o el diario de clase para analizar y anotar aspectos sobre la organización de las sesiones, su adecuación a las características de los alumnos y la actitud de estos. Pero, también se realizó una evaluación cuantitativa a través de una escala estimativa con diferentes valores que se utilizaron para dar una calificación numérica sobre las competencias específicas a evaluar en esta situación de aprendizaje. Es decir, se logró un resultado basado en los aprendizajes adquiridos.

Por ejemplo, los indicadores de logro fueron evaluados a través de la observación y la información recogida en el diario de clase sin olvidar los cuestionarios que permitieron comprobar el progreso y analizar los resultados y la eficacia de la situación de aprendizaje que se ha diseñado. Además, para la evaluación cuantitativa se utilizó también diferentes escalas estimativas donde aparecían los indicadores de logro de cada criterio de evaluación relacionados con la competencia específica correspondiente. Para ello, en la escala se utilizaron unos valores que indicaban la frecuencia con la que los niños realizaban cada indicador los cuales estaban asociados a una calificación numérica. Esto sirvió para obtener una calificación para cada indicador de logro relacionado con su criterio de evaluación correspondiente. Después, se realizó la media aritmética de todos los indicadores relacionados con una misma competencia específica. De esta manera se obtuvo una nota para cada competencia específica. Por último, se realizó la media aritmética de las distintas competencias específicas consideradas en la situación de aprendizaje teniendo en cuenta el porcentaje que tenía cada una en la nota final, siendo 25% la primera, un 50% la segunda y un 25% la tercera ya que se valoró más la adquisición de capacidades físicas al ser las más demandadas y trabajadas en Educación

Física. Finalmente, se consiguió una calificación numérica final de cada alumno en la situación de aprendizaje planteada.

En tercer lugar, teniendo en cuenta la función o finalidad, en esta situación de aprendizaje se ha realizado una evaluación formativa y sumativa. Es decir, se han planificado las sesiones en función de los resultados obtenidos en el cuestionario y adaptarlas a las necesidades de los alumnos. Además, también se les ha proporcionado retroalimentación a lo largo del proceso para que identificasen sus errores y mejorasen su aprendizaje. Es decir, se ha atendido a los diferentes ritmos y características de los alumnos además de conseguir que los niños aumentaran notablemente su rendimiento académico.

En resumen, con esta evaluación se ha podido corroborar o desaprobar si los alumnos han alcanzado los objetivos propuestos al final de la situación de aprendizaje y se les ha ofrecido un resultado cuantitativo sobre su trabajo realizado a lo largo del proceso.

Por último, en función del agente evaluador en esta situación de aprendizaje se ha recurrido al uso de una autoevaluación a través de un cuestionario en el que los alumnos se evaluaban a sí mismos y valoraban tanto sus aprendizajes y hábitos saludables iniciales como sus progresos y mejoras conseguidas tras haber puesto en práctica la situación de aprendizaje. Así mismo, se ha empleado una heteroevaluación ya que el docente evaluaba a los alumnos y les daba una calificación final en función del trabajo realizado.

El Anexo 15 muestra de forma más esquemática una tabla que recoge las competencias específicas, los criterios de evaluación, los indicadores de logro asociados a cada uno de ellos, así como los instrumentos de evaluación que se han empleado para analizar su consecución y las actividades en las que se ha evaluado cada indicador.

## **6. RESULTADOS**

Una vez realizada la propuesta se han obtenido los siguientes resultados. En primer lugar, se muestra detalladamente el número de puntos obtenidos por el grupo-clase cada una de las semanas en las cartas de los retos de los hábitos saludables y más tarde, los totales conseguidos al final de la propuesta. Hay que tener en cuenta que el máximo número de puntos a obtener cada semana es de cinco por lo que tras cuatro semanas en las que se ha llevado a cabo la situación de aprendizaje el máximo es de 20 puntos.

Por un lado, para representar los datos obtenidos por semana se han dividido por grupos, es decir, de 0-1, 2-3 y 4-5 puntos. Como se puede apreciar a continuación, en un eje y columna aparecen representados el número de alumnos que ha conseguido cada puntuación y en otro el número de semanas que duraba la propuesta.

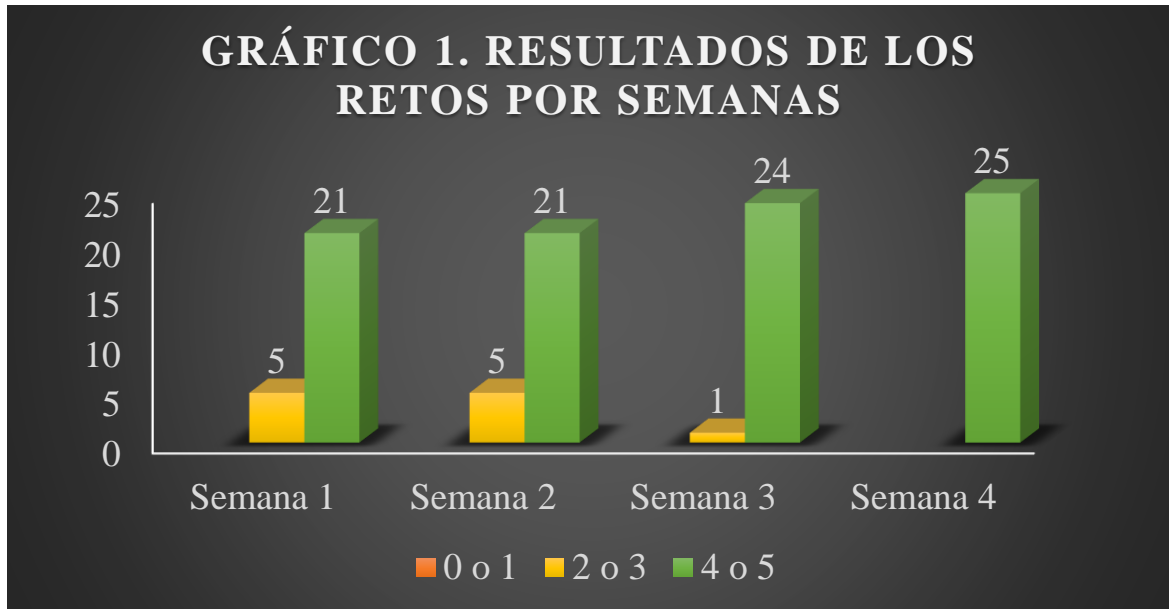


Figura 1. Resultados de los retos por semanas

Tabla 3. Resultados de los retos por semanas

SEMANA	0 o 1 puntos	2 o 3 puntos	4 o 5 puntos
1		5	21
2		5	21
3		1	24
4			25

Como se puede comprobar, el número de alumnos que consiguieron los máximos puntos durante las primeras semanas era muy elevado. Además, este número de alumnos fue aumentando a medida que avanzaba la situación de aprendizaje logrando que en la última semana todos los niños consiguieran el máximo número de puntos. Hay que añadir que los resultados son subjetivos porque no se podía comprobar lo que hacían los niños en su vida diaria en casa, pero se les pidió compromiso y sinceridad por su parte y se considera que muchos lo cumplieron.

Por otro lado, para reflejar el número total de puntos se han utilizado las agrupaciones de 0-5, 6-10, 11-15 y 15-20 puntos totales.

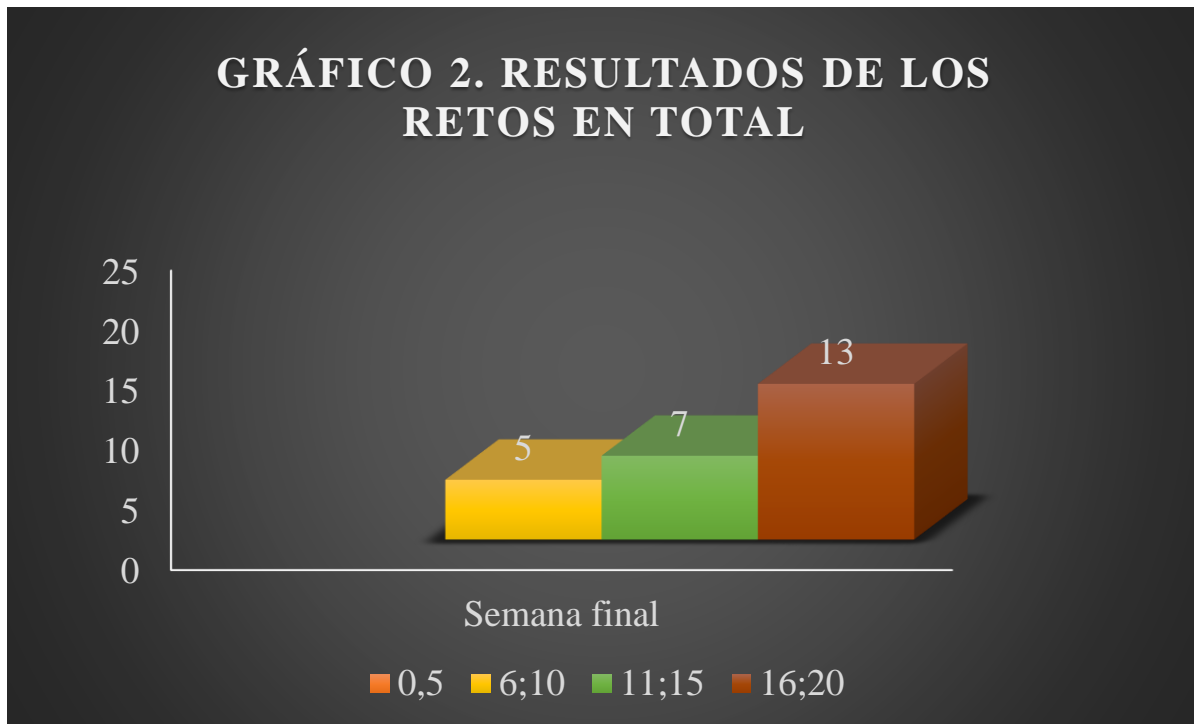


Figura 2. Resultados de los retos en total

Tabla 4. Resultados de los retos en total

PUNTOS	0 - 5 puntos	6 - 10 puntos	11 - 15 puntos	16 - 20 puntos
TOTAL		5	7	13

Este análisis permite concluir que la gran mayoría del alumnado ha logrado más de la mitad de los puntos totales a conseguir, es decir, 20 alumnos han logrado más de 10 puntos en total. Además, de estos 20, la mitad del grupo-clase han obtenido entre 16 y 20 puntos, es decir, la puntuación más alta.

En cuanto a los cuestionarios pre y post-intervención, se han recogido los resultados obtenidos en las catorce preguntas. En este se puede apreciar el número de alumnos que han respondido a cada una de las opciones dadas. Se agruparon las preguntas en diferentes dimensiones en función del aspecto que se preguntaba: alimentación, actividad física y actitudes sedentarias.

Por un lado, se muestra de manera visual el número de alumnos que ha contestado cada opción en las preguntas del cuestionario pre-intervención. Hay que tener en cuenta que aparecen representados en un eje y columna el número de alumnos que ha contestado cada opción dada y en otro el número de cada pregunta realizada.

En primer lugar, estos son los resultados obtenidos en las preguntas 1-7, incluidas, que están relacionadas con la alimentación.

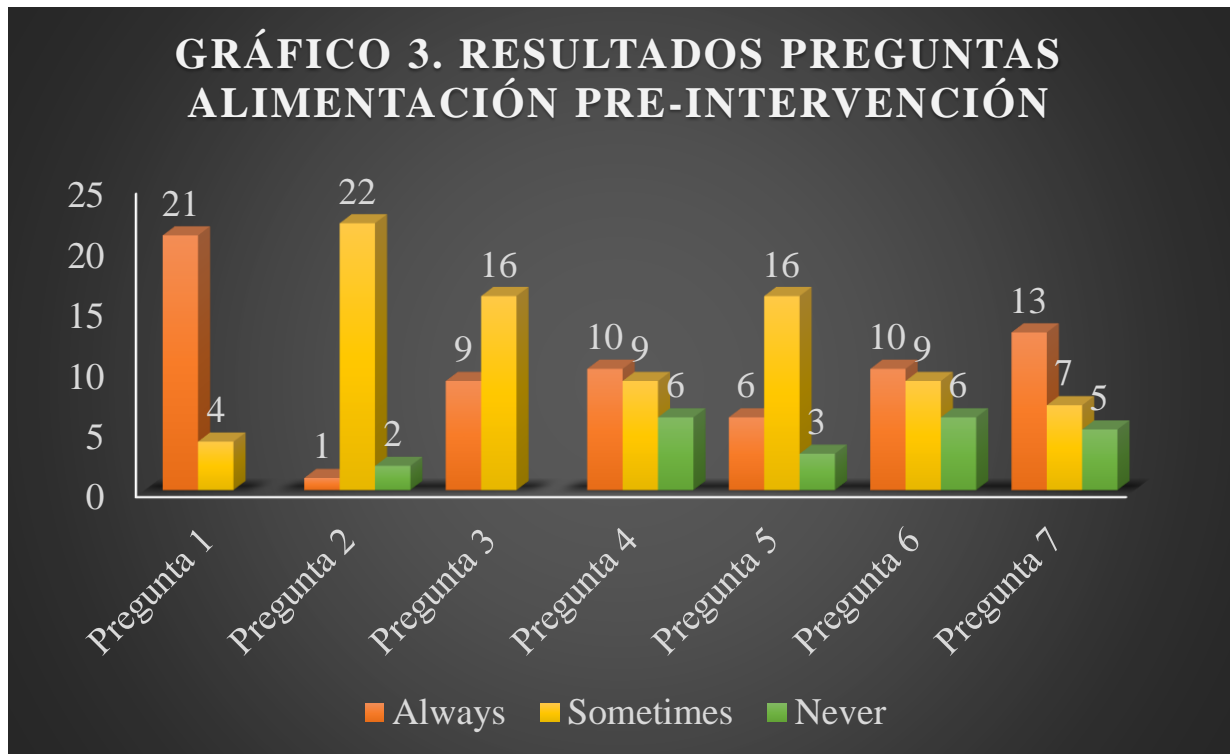


Figura 3. Resultados de las preguntas de alimentación pre-intervención

Tabla 5. Resultados preguntas alimentación pre-intervención

	ALWAYS	SOMETIMES	NEVER
1. I bring lunch to school	21	4	
2. I bring fruit for lunch	1	22	2
3. I make 5 meals a day	9	16	
4. I eat 2 or more pieces of fruit every day	10	9	6
5. I eat 3 or more portions of vegetables in a week	6	16	3

6. I drink fizzy drinks and eat sweets during the week	10	9	6
7. I drink 5 glasses of water in a day	13	7	5

Se puede observar que, por ejemplo, casi todos siempre traen almuerzo al colegio, pero la gran mayoría solo come fruta algunas veces. También resulta alarmante que más de la mitad de los niños comen alimentos y bebidas azucaradas como chuches y coca-cola a diario y que solo algunas veces consumen tres porciones de verduras durante la semana. En cambio, un aspecto positivo es que la hidratación es correcta en muchos de ellos.

En segundo lugar, se pueden apreciar los datos recogidos en las preguntas 8, 9, 12, 13 y 14, en relación con la actividad física.



Figura 4. Resultados de las preguntas de actividad física pre-intervención

Tabla 6. Resultados preguntas actividad física pre-intervención

	ALWAYS	SOMETIMES	NEVER
8. I do sports in my free time	9	16	
9. I do exercise during the break	7	12	6

12. I walk 30 minutes or more during the day	11	13	1
13. I help my parents with the shopping	7	17	1
14. I do some household chores	6	10	9

Estos datos sirven para comprobar que es cierto que casi todos los niños practican algo de deporte, ya sea en su tiempo libre o en el recreo, pero podrían dedicarle todos los días tiempo a actividades físicas de intensidad ligera o moderada como caminar o ayudar a sus familias en la compra o en las tareas de la casa como se plantea en el cuestionario, ya que así evitarían dedicarle este tiempo a otras actividades de tipo sedentario.

En cuarto lugar, los resultados de las preguntas 10 -11 que se encuentran relacionadas con las actitudes sedentarias.



Figura 5. Resultados de las preguntas de actitudes sedentarias pre-intervención

Tabla 7. Resultados preguntas actitudes sedentarias pre-intervención

	ALWAYS	SOMETIMES	NEVER
10. I watch tv or use the computer more than 2 hours a day	9	8	8

11. I stay at home playing videogames instead of going outside and do exercise	9	8	8
--	---	---	---

En este análisis se puede observar que a pesar de que muchos alumnos son deportistas y personas activos, hay muchos que dedican demasiado tiempo al uso de las tecnologías para su entretenimiento. Estos hábitos junto con una alimentación no muy saludable favorecen la aparición de enfermedades como la obesidad. Por ello, aunque en este punto influyen otros muchos factores como, por ejemplo, el tiempo libre de las familias, lo que se pretende es conseguir que los niños inviertan su tiempo en actividades como caminar u otras actividades sedentarias beneficiosas como leer, en lugar de en el uso de las tecnologías para su ocio, así como transmitirles un gusto por el deporte y por las actividades al aire libre.

Por otro lado, se muestran en el mismo orden los resultados obtenidos en el cuestionario realizado una vez finalizada la situación de aprendizaje. Primero, los de las preguntas relacionadas con la alimentación.



Figura 6. Resultados de las preguntas de alimentación post-intervención

Tabla 8. Resultados preguntas alimentación post-intervención



	ALWAYS	SOMETIMES	NEVER
1. I bring lunch to school	23	2	
2. I bring fruit for lunch	13	11	1
3. I make 5 meals a day	15	10	
4. I eat 2 or more pieces of fruit every day	19	6	
5. I eat 3 or more portions of vegetables in a week	15	9	1
6. I drink fizzy drinks and eat sweets during the week	1	16	8
7. I drink 5 glasses of water in a day	17	8	

Como se puede comprobar, en relación con el cuestionario pre-intervención, no se ha conseguido una totalidad absoluta en ninguna cuestión sobre la alimentación, pero los resultados han sido bastante mejores. Por ejemplo, en la pregunta 4, relacionada con la ingesta de dos o más frutas diarias, los alumnos que siempre lo hacen han pasado a ser casi el doble que previamente. Asimismo, se ha visto reducido el número de niños que consumen diariamente chucherías y bebidas azucaradas, aunque las sigan consumiendo algunas veces a la semana.

En segundo lugar, estos han sido las respuestas relacionadas con la actividad física.



Figura 7. Resultados de las preguntas de actividad física post-intervención

Tabla 9. Resultados preguntas actividad física post-intervención

	ALWAYS	SOMETIMES	NEVER
8. I do sports in my free time	15	10	
9. I do exercise during the break	15	10	
12. I walk 30 minutes or more during the day	20	4	1
13. I help my parents with the shopping	10	14	1
14. I do some household chores	9	13	3

Algunos datos que destacar son el aumento de alumnos que siempre practican deporte en su tiempo libre y en el recreo pasando de 9 y 7 a 15 niños, es decir, más de la mitad del grupo-clase. Asimismo, es posible observar un incremento de alumnos que realizan actividades de intensidad ligera o moderada como hacer la compra o las tareas del hogar.

Y, en tercer lugar, se pueden apreciar las respuestas relacionadas con las actitudes sedentarias.



Figura 8. Resultados de las preguntas de actitudes sedentarias post-intervención

Tabla 10. Resultados preguntas actitudes sedentarias post-intervención

	ALWAYS	SOMETIMES	NEVER
1. I watch tv or use the computer more than 2 hours a day	2	15	8
2. I stay at home playing videogames instead of going outside and do exercise	3	6	16

De estos hay que destacar que el número de niños ven la televisión durante más de dos horas al día ha pasado de 9 a 2 de manera que, aunque muchos lo siguen practicando algunas veces, los resultados son más alentadores. De igual manera, resulta sorprendente que el número de niños que se quedaba en casa jugando a videojuegos en lugar de salir a la calle a jugar ha pasado de 9 a 3 y ahora, son la gran mayoría los que nunca realizan esta conducta, pasando a ser el doble que antes de la situación de aprendizaje.

Finalmente, se muestran los resultados obtenidos en las escalas estimativas planteadas para evaluar los indicadores de logro propuestos en la situación de aprendizaje.

Para ello, se expresa en un eje o columna el número de alumnos que han conseguido lograr cada uno de los indicadores en función de los valores dados y en otro cada uno de los indicadores. En primer lugar, se pueden ver todos los resultados relacionados con la primera competencia específica.

## GRÁFICO 9. RESULTADOS ESCALA ESTIMATIVA PRIMERA COMPETENCIA ESPECÍFICA

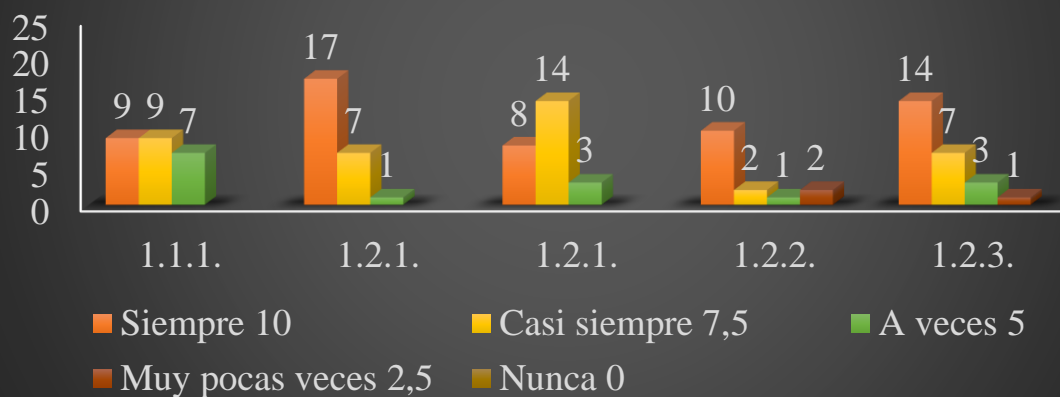


Figura 9. Resultados de la escala estimativa de la primera competencia

Tabla 11. Resultados escala estimativa correspondientes a la primera competencia

INDICADORES DE LOGRO	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	MUY POCAS VECES	NUNCA
NOTA	10	7,5	5	2,5	0
1.1.1. Toma alimentos saludables en su día a día y reconoce que es beneficioso para su salud.	9	9	7		
1.1.2. Practica actividad física en su tiempo libre y lo reconoce como un hábito saludable.	17	7	1		
1.2.1. Adquiere hábitos de práctica de actividad física y alimentación saludable a través del logro de los retos propuestos.	8	14	3		
1.2.2. Contribuye a la aplicación de hábitos saludables mediante la	10	2	1	2	

práctica de actividad física en el recreo.					
1.2.3. Contribuye a la aplicación de hábitos saludables tomando un almuerzo saludable en el recreo.	14	7	3	1	

Estos resultados ofrecen una idea general de los hábitos saludables adquiridos por los alumnos de manera que se puede comprobar que los resultados son muy positivos. En general, todos los niños han mejorado sus hábitos saludables dentro y fuera del colegio.

Seguidamente se muestran los resultados obtenidos en la escala estimativa relacionada con la segunda competencia específica.

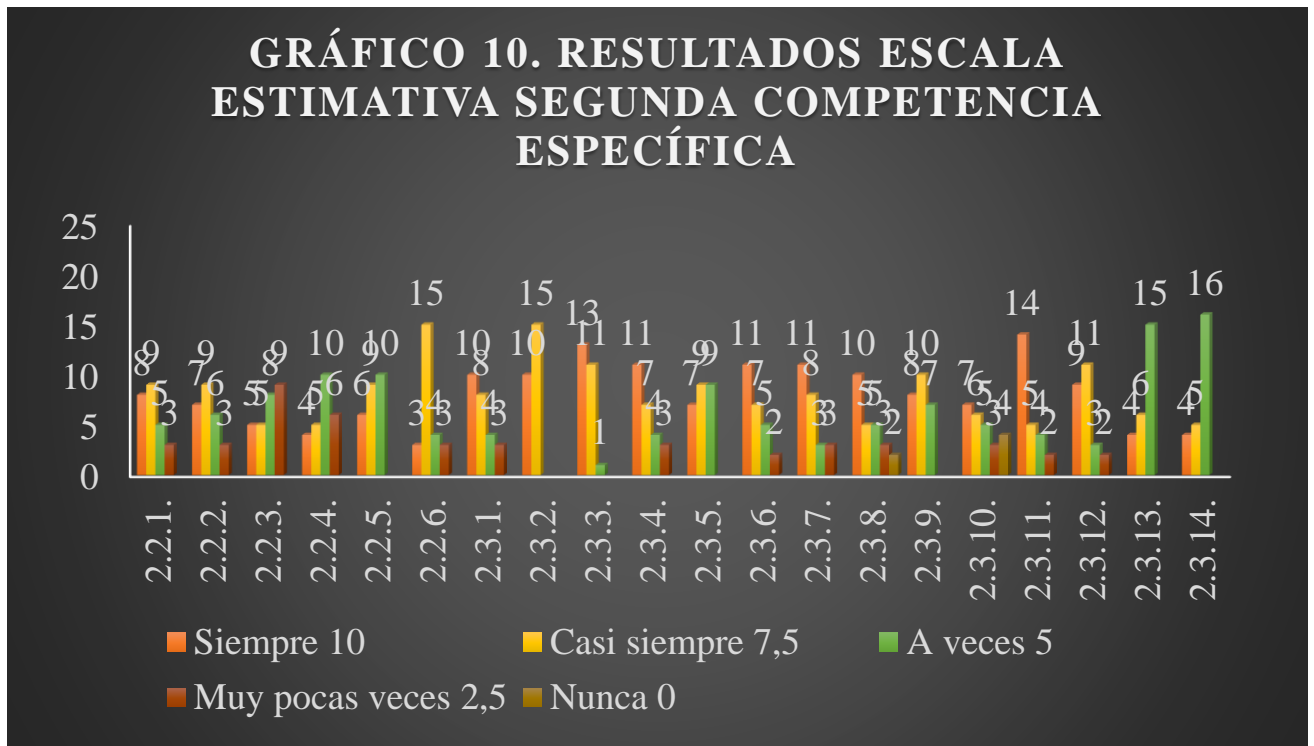


Figura 10. Resultados de la escala estimativa de la segunda competencia

Tabla 12. Resultados escala estimativa correspondientes a la segunda competencia

INDICADORES DE LOGRO	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	MUY POCAS VECES	NUNCA
NOTA	10	7,5	5	2,5	0
2.2.1. Toma decisiones rápidas y adecuadas en las actividades.	8	9	5	3	
2.2.2. Realiza acciones ajustadas a las demandas de los objetivos en las diferentes situaciones de juego.	7	9	6	3	
2.2.3. Se coloca en el espacio libre en los juegos de cooperación-oposición para que le pasen en balón.	5	5	8	9	
2.2.4. Realiza pases al espacio a sus compañeros cuando ve que están solos.	4	5	10	6	
2.2.5. Intercepta balones al equipo contrario.	6	9	10		
2.2.6. Mira y levanta la cabeza para buscar a un compañero al que pasarle el balón dándole un pase ajustado.	3	15	4	3	
2.3.1. Utiliza varias partes del cuerpo de manera coordinada para pasar, lanzar o golpear.	10	8	4	3	
2.3.2. Emplea habilidades de salto, carrera, giro o lanzamiento en los diferentes deportes según el objetivo a conseguir.	10	15			

2.3.3. Lanza el balón hacia arriba cogiéndolo con las dos manos.	13	11	1		
2.3.4. Coordina sus movimientos para botar el balón mientras corre.	11	7	4	3	
2.3.5. Coloca ambos pies juntos antes de saltar para realizar un tiro a canasta.	7	9	9		
2.3.6. Controla y conduce el balón cerca del pie.	11	7	5	2	
2.3.7. Utiliza ambos pies para controlar o golpear el balón.	11	8	3	3	
2.3.8. Utiliza la parte adecuada del pie para golpear el balón en función del objetivo a conseguir y la distancia a la que se encuentra el compañero o la portería.	10	5	5	3	2
2.3.9. Coloca la pierna de apoyo cerca del balón y golpea fuerte con la otra.	8	10	7		
2.3.10. Realiza movimientos coordinados con los brazos, muñecas o piernas para golpear en una dirección determinada.	7	6	5	3	4
2.3.11. Se desplaza rápido por el campo coordinando sus extremidades.	14	5	4	2	
2.3.12. Se posiciona con los pies en paralelo y las manos y el brazo colocados correctamente para golpear.	9	11	3	2	

2.3.13. Realiza golpes lejanos y fuertes.	4	6	15		
2.3.14. Coloca su cuerpo y mira a su objetivo antes de realizar un lanzamiento o golpeo a un punto específico de la portería o del campo.	4	5	16		

En esta se observa que las cifras son variadas en función de las habilidad o capacidad motriz a desarrollar y del alumno que la desempeña ya que, aunque la mayoría se encuentran en buen estado físico, hay alumnos con algo de sobrepeso, con dificultades de coordinación o que simplemente, son más débiles o torpes y no logran desarrollar siempre las habilidades requeridas de manera exitosa. En relación con esto, en esta escala se valora el nivel de competencia en relación con las capacidades motrices y el desarrollo del esquema corporal, pero siempre se ha tenido en cuenta que, aunque los resultados no hayan sido los mejores, los niños se esforzaban y se interesaban por lo que hacían.

Por último, se reflejan los resultados obtenidos en la escala estimativa utilizada para evaluar los indicadores de logro relacionados con la tercera competencia específica, la cual también ha sido desarrollada en esta situación de aprendizaje.



Figura 11. Resultados de la escala estimativa de la tercera competencia



Tabla 13. Resultados escala estimativa correspondientes a la tercera competencia

INDICADORES DE LOGRO	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	MUY POCAS VECES	NUNCA
NOTA	10	7,5	5	2,5	0
3.1.1. Se implica en las actividades motrices y tiene una actitud activa, positiva y participativa.	18	4	2		
3.1.2. Reconoce el esfuerzo realizado de manera positiva y motivada.	20	3	2		
3.1.3. Acepta de manera asertiva el <i>feedback</i> dado por el profesor e intenta corregir y mejorar su actuación.	21	4			
3.2.1. Respeta las normas de convivencia y del juego.	15	5	5		
3.2.2. Acepta formar parte del grupo que se le ha asignado en las actividades en equipo.	15	5	5		
3.2.3. Acepta desempeñar diferentes roles en situaciones de juego.	21	4			
3.3.1. Muestra empatía hacia sus compañeros durante las prácticas motrices respetando las aportaciones que estos hacen.	13	3	5	3	1
3.3.2. Ayuda y coopera con sus compañeros de equipo, pasa el balón a los demás y no juega solo.	11	9	5		
3.3.3. Mantiene la calma y resuelve conflictos de manera respetuosa sin pegar, discriminar o insultar a un compañero.	3	1	5	15	1

En cuanto a esta competencia específica, los resultados resultan satisfactorios ya que todos los niños se han mostrado dispuestos a trabajar en grupo de manera respetuosa y empática, aunque es cierto que los más tímidos no han contribuido tanto como aquellos más sociables y competitivos. Asimismo, el comportamiento egoísta de algunos niños en ciertos momentos y su forma de resolver los conflictos y de dirigirse a los demás no ha sido siempre adecuada, lo cual se puede comprobar en la escala.

## **7. CONCLUSIONES**

Una vez que se han analizado los resultados de la situación de aprendizaje planteada y llevada a cabo, se puede determinar si se han logrado los objetivos propuestos inicialmente, así como una serie de conclusiones al respecto.

En relación con el primer objetivo específico “Valorar la actividad física y la alimentación saludable como factores determinantes para la salud del ser humano”, los resultados observados en todos los instrumentos de evaluación permiten comprobar que se ha logrado con éxito debido a que los niños han mejorado sus hábitos de vida y han mostrado interés y respeto por cuidar y mejorar su estado físico a través de sus acciones día a día en el contexto escolar y fuera de él.

Por otro lado, con respecto al segundo objetivo específico “Concienciar a los niños de la importancia y los beneficios de la práctica de actividad física y la alimentación saludable en la vida”, en los cuestionarios iniciales se observó que muchos niños dedicaban más de dos horas a ver la televisión y a realizar otras acciones sedentarias como jugar a videojuegos en lugar de salir a jugar a calle. En cambio, los resultados analizados en los cuestionarios realizados al final de la propuesta han demostrado que los niños practican actividades físicas varios días a la semana y que consumen más alimentos ricos en proteínas y vitaminas de modo que parecen ser más conscientes de su importancia para la salud. Esto mismo se puede comprobar en los resultados de las escalas estimativas donde se observa que los niños han mostrado interés por mejorar su alimentación y han ido mejorando sus niveles de actividad física durante la situación de aprendizaje desarrollada.

Centrándonos en el tercer objetivo específico “Desarrollar hábitos de actividad física y alimentación saludable en niños y niñas de Educación Primaria”, mediante los resultados de las cartas de los retos se puede comprobar que los niños han realizado actividad física regularmente y han llevado una alimentación equilibrada durante la situación de

aprendizaje. Además, en relación con este objetivo, los resultados obtenidos en el cuestionario pre-intervención demostraron que la gran mayoría de los niños tenían una dieta variada y cumplían los requisitos mínimos de una alimentación sana establecidos por la SENC (2016), pero que esta podría ser más rica en alimentos saludables y en menos grasas y azúcares. Sin embargo, los resultados obtenidos en el cuestionario realizado al final de la propuesta demostraron que tras su puesta en práctica los niños habían adquirido conocimientos sobre una dieta más equilibrada y unos hábitos alimenticios más saludables que serán muy beneficiosos para su vida cotidiana. Asimismo, el desarrollo y progreso a nivel motriz, así como la adquisición de actitudes de implicación, motivación e iniciativa por parte de los alumnos se han reflejado en los resultados obtenidos en las escalas estimativas por lo que se puede comprobar que este objetivo se ha logrado con éxito.

En cuanto al último objetivo específico “Despertar gusto e interés por la práctica regular de actividad física y por el mantenimiento de una dieta saludable en escolares”, a través del cuestionario final se puede corroborar que después de la situación de aprendizaje los niños pasaban mucho menos tiempo realizando actividades sedentarias como ver la televisión y que preferían jugar o hacer deporte en el exterior. Es decir, tras su puesta en práctica dedicaban la mayor parte de su tiempo a realizar actividades físicas que favorecían a su organismo en lugar de a otras que lo perjudican de manera que se ha despertado en sí mismos cierto interés y gusto hacia la actividad física e incluso, muchos de ellos aumentaron su práctica en el recreo y en su tiempo libre y, además, se interesaron por realizar otros deportes que no habían practicado antes. Asimismo, mejoraron sus hábitos de alimentación, por ejemplo, aumentaron su consumo de verduras durante la semana como se vio reflejado en las cartas de los retos semanales y comían fruta para almorzar o merendar como se podía observar tanto en el recreo como en los resultados obtenidos en los cuestionarios post-intervención, es decir, se implicaron en el cuidado de su alimentación logrando llevar una dieta mucho más saludable.

Además, en relación con otros objetivos propuestos en la situación de aprendizaje llevada a cabo, no solo han adquirido hábitos de actividad física y alimentación saludable y se han concienciado de sus grandes beneficios para la salud y para su vida, sino que también han desarrollado sus capacidades motrices a través de las actividades realizadas en la situación de aprendizaje y han aprendido y mejorado su técnica y habilidad para realizar

algunas acciones y movimientos específicos de un deporte. Asimismo, han desarrollado correctamente su capacidad para trabajar en equipo y se han esforzado por lograr el objetivo planteado a pesar de los que los resultados conseguidos finalmente no fueran positivos. También, han aprendido a confiar en sí mismos y se han mostrado dispuestos a aprender en todo momento aceptando el *feedback* ofrecido por el docente. Además, durante las sesiones han comprendido las explicaciones y se han expresado y comunicado a través de la lengua extranjera.

Otro aspecto relevante de esta propuesta es que al aplicar una metodología como la gamificación los niños mostraban más interés y motivación por lo que hacían de modo que facilitaba la consecución del objetivo en cada una de las tareas a realizar. Por ello, se podría decir que la metodología utilizada ha sido eficaz y ha permitido a los niños aprender de una manera divertida y provechosa para ellos.

Es resumen, todo ello ha hecho que el objetivo general “Concienciar a los niños a través de una propuesta gamificada de la importancia que tiene adquirir unos hábitos saludables en su vida despertando un gusto por la práctica regular de actividad física y un interés por una alimentación saludable” pudiera cumplirse correctamente.

A pesar de ello, es necesario fomentar el tratamiento de los hábitos saludables en las escuelas ya que muchos docentes no aprecian la importancia que tiene trabajar estos hábitos en la infancia y privan a los niños de adquirir aprendizajes y conocimientos muy beneficiosos para ellos. En definitiva, este contenido debería ser más valorado en el currículo y tener más prioridad a la hora de trabajarlo en el aula y, además, debería tratarse en todos los cursos de la etapa de Educación Primaria.

Asimismo, aunque ya se ha demostrado que la gamificación es una metodología eficaz, se considera oportuno seguir estudiando e investigando sobre su aplicación en las aulas para que sea mucho más provechosa en el futuro. Además, se debe concienciar a los docentes de los numerosos beneficios que aporta a la enseñanza y aprendizaje de los alumnos con el fin de que sea utilizada por todos en las escuelas. En resumen, como se ha podido comprobar, aún queda mucho por aprender y corregir en el futuro para ofrecer la mejor educación a los niños.

Por último, es importante añadir que las conclusiones obtenidas tras la puesta en práctica de la situación de aprendizaje no solo han permitido comprobar que los objetivos

planteados inicialmente se han cumplido y analizar la situación actual sobre el tema que se ha tratado en este TFG y su visión para el futuro, sino que también han servido para reflexionar sobre aquellos puntos débiles que se deberían modificar y mejorar de cara al futuro como docente.

## **PROPUESTAS DE MEJORA**

Tras haber puesto en práctica la situación de aprendizaje y analizado los resultados con la aplicación de ésta, se han detectado algunos aspectos que se podrían mejorar tanto en el planteamiento de la situación de aprendizaje como en las tareas y competencias propias de un docente.

En cuanto al primero, algunas actividades resultaban tediosas para determinados niños mientras que para otros eran muy complicadas debido a los diferentes niveles de motricidad de cada uno de ellos. Ante este problema, hubiera sido buena idea realizar los grupos en función de sus habilidades y preparar diferentes actividades para cada grupo consiguiendo de esta manera que todos aprendieran algo nuevo y que fueran más útiles para ellos. Del mismo modo, en algunas de las actividades planteadas en las sesiones los niños tenían que esperar en fila o estaban parados en el campo. Para evitar esto se deberían haber planteado actividades de forma más dinámica o haber reducido el número de participantes en cada grupo para que estuvieran más tiempo activos. Asimismo, se ha detectado que algunos niños participaban más que otros en las actividades en grupo por lo que se podría haber introducido alguna variante para que todos tuvieran las mismas oportunidades como, por ejemplo, que todos tocaran el balón antes de meter canasta o que no se la pudieran pasar de nuevo al que se la había pasado a ellos. Entre otras propuestas de mejora, se podría disminuir el número de actividades diseñadas para que diera tiempo a realizar todo lo planificado con mayores garantías de éxito, ya que muchas actividades de vuelta a la calma no se pudieron llevar a cabo debido a la escasez de tiempo. A pesar de ello, en el desplazamiento al aula se les obligaba a ir tranquilos y caminando para que llegaran relajados.

Por otro lado, en cuanto a la actuación docente se han detectado algunos aspectos a mejorar. En primer lugar, con relación a las explicaciones de las actividades diseñadas, la falta de información y de orden dificultaba su comprensión por lo que había que repetir las de nuevo perdiendo de esta manera mucho tiempo de práctica motriz. Tal vez se deberían haber realizado explicaciones más breves y claras siguiendo un esquema en papel, por

ejemplo. Asimismo, hubiera sido conveniente utilizar un vocabulario sencillo y familiar para los niños, ya que muchos no tenían un nivel de inglés muy alto de forma que no se hubiera perdido tiempo en repetirlo y la actividad hubiera sido más provechosa para ellos. Asimismo, el docente empezaba a explicar antes de que todos los niños estuvieran en silencio por lo que algunos no atendían y luego había que repetirla. Para evitarlo, hubiera sido mejor esperar hasta que estuvieran en silencio. En relación con este tipo de errores, se empezaba a hablar cuando algunos niños estaban detrás del docente. Ante este problema, hubiera sido mejor esperar a que todos estuvieran delante para establecer un contacto visual con ellos, sobre todo, con los más despistados asegurándose de que lo han comprendido para luego no tener que repetirlo. Además, de esta forma se pueden observar sus caras y analizar sus reacciones lo cual ayuda al docente a conocer sus sentimientos y emociones. Otro aspecto que mejorar es que para dar una indicación los alumnos deben estar juntos, ya que cuando se encuentran agrupados en diferentes puntos del espacio muchos no escuchaban por lo que había que repetirlo varias. Además, antes de comenzar es importante asegurarse de que se ha comprendido lo explicado mediante preguntas a algunos niños, sobre todo, a los que tienen más dificultades de comprensión de manera que comprendan el objetivo de la actividad a realizar y sea provechosa. Por último, aunque es un aspecto que se ha corregido en las primeras sesiones, se debe utilizar un tono de voz alto y claro para que todos los niños presten atención y comprendan fácilmente al docente.

En conclusión, además de aplicar estas mejoras como docente, sería interesante incluir también en esta situación de aprendizaje a otros profesores del curso o del centro con los que trabajar de manera interdisciplinar en otras áreas e incluso llevar a cabo actividades conjuntas para tener más apoyos y poder prestar más atención a los alumnos. Sin olvidar también mencionar el papel tan importante que pueden tener las familias para que las propuestas ganen fuerza fuera del contexto del aula de EF, ya que son los modelos a seguir de los niños y deben ofrecer a estas condiciones adecuadas para que desarrollen unos hábitos de vida saludables. Por ejemplo, apuntándoles a una actividad deportiva extraescolar, haciendo excursiones al aire libre, prohibiéndoles el uso del ordenador o comprando alimentos saludables. Esta participación de las familias permite estrechar la relación entre los miembros de la comunidad educativa lo cual favorece en gran medida el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que facilita a los niños el cumplimiento de los objetivos propuestos.

## 8. REFERENCIAS

- Aranceta Bartrina, J., Arija Val, V., Maíz Aldalur, E., Martínez de Victoria Muñoz, E., Ortega Anta, R. M., Pérez-Rodrigo, C., Quiles Izquierdo, J., Rodríguez Martín, A., Román Viñas, B., Salvador i Castell, G., Tur Marí, J. A., Varela Moreiras, G., y Serra Majem, L. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 33, 1-48. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.827>
- Asociación para la Educación Física. (2020). *Health Position Paper*. Asociación para la Educación Física.
- Ávila García, M., Huertas Delgado, F.J., y Tercedor Sánchez, P. (2016). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1438-1443. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.807>
- Biddle, S. J., Gorely, T., Marshall, S. J., Murdey, I., & Cameron, N. (2004). Physical activity and sedentary behaviours in youth: issues and controversies. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 124(1), 29–33. <https://doi.org/10.1177/146642400312400110>
- Buckland, G., Bach, A., y Serra-Majem, L. (2008). Obesity and the Mediterranean diet: A systematic review of observational and intervention studies. *Obesity Reviews*, 9(6), 582-593.
- Butte, N., Watson, K., Ridley, K., Zakeri, I., McMurray, R., Pfeiffer, K., Crouter, S., Herrmann, S., Bassett, D., Long, A., Berhane, Z., Trost, S., Ainsworth, B., Berrigan, D., & Fulton, J. (2018). A youth compendium of physical activities: Activity codes and metabolic intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 50(2), 246–256. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001430>
- Calañas-Continente, A.J., y Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista de Medicina, Universidad de Navarra*, 50(4), 7-14.
- Caspersen, C., Powell, K., y Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2021). *Beneficios de comer saludable*. Consultado el 24 de enero de 2023. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/spanish/beneficios-de-comer-saludable.html>
- Chaput, J., Gray, C., Poitras, V., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., Weiss, S., Connor Gorber, S., Kho, M., Sampson, M., Belanger, K., Eryuzlu, S., Callender, L., y Tremblay, M. (2016). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S266-S282. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0627>
- Consejería de Educación. (2022). DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 190, 48316-48849.
- CSEP. (2017). *Canadian 24-Hour Movement Guidelines: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. Glossary of terms*. <https://csepguidelines.ca/early-years-0-4/#resources>
- Delgado Fernández, M., y Tercedor Sánchez, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Inde.
- Deterding, S., Sicart, M., Nacke, L., O'Hara, K., y Dixon, D. (2011). *Gamification: using game-design elements in non-gaming contexts*. En: *Proceedings of the 2011 Annual Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 2425–2428). ACM.
- Devís Devís, J. (2003). La salud en el currículum de la Educación Física: fundamentación teórica y materiales curriculares. *Congreso Panamericano de Educación Física*.
- Díaz Martínez, X., Mena Bastías, C., Celis-Morales, C., Salas, C. y Valdivia Moral, P. (2015). Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 110-117.



- Dichev, C., y Dicheva, D. (2017). Gamifying education: what is known, what is believed and what remains uncertain: a critical review. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14(9), 1-36. <http://dx.doi.org/10.1186/s41239-017-0042-5>
- Eguaras, S., Toledo, E., Hernández-Hernández, A., Cervantes, S., y Martínez-González, M.A. (2015). Better Adherence to the Mediterranean Diet Could Mitigate the Adverse Consequences of Obesity on Cardiovascular Disease: The SUN Prospective Cohort. *Nutrients*, 7(11), 9154-9162.
- Escuela de Lenguaje "Divino Niño Jesús". (2016-2023). *La alimentación y la actividad física: cuestión de equilibrio*. Consultado el 24 de enero de 2023. <https://dnj.cl/la-alimentacion-la-actividad-fisica-cuestion-equilibrio/>
- Fernández-Río, J., y Flores-Aguilar, G. (2019). Fundamentación teórica de la Gamificación. En Fernández-Río, J. (Coord.), *Gamificando la Educación Física. De la teoría a la práctica en Educación Primaria y Secundaria* (pp. 9-18). Universidad de Oviedo.
- García Ordóñez, E. y Fernández Lorenzo, G. (2022). Intervención educativa mediante una propuesta de gamificación para mejorar la adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes gallegos de primaria. *Retos*, 44, 128-135. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90142>
- Garwood, P., Chaib, F. y Brogan, C. (2017). La obesidad entre los niños y los adolescentes se multiplicado por 10 en los últimos decenios. Londres: *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
- Glover, I. (2013). Play As You Learn: Gamification as a Technique for Motivating Learners. En: J. Herrington, A. Couros y V. Irvine (Eds.), *Proceedings of EdMedia 2013--World Conference on Educational Media and Technology* (pp. 1999-2008). Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).

- González Sánchez, E. (2011). Beneficios de la educación física y el deporte en los escolares. *Innovación y experiencias educativas*, 39, 1-9.
- Guijarro-Romero, S. (2022). *Bloque 1*. [Documentación aportada en la asignatura Educación Física y Salud], Curso 2022-23, Universidad de Valladolid.
- Guijarro-Romero, S. (2022). *Bloque 2*. [Documentación aportada en la asignatura Educación Física y Salud], Curso 2022-23, Universidad de Valladolid.
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., y Bull, F. (2020). 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. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hollis, J. L., Williams, A.J., Sutherland, R., Campbell, E., Nathan N., Wolfenden, L., Morgan F.J., Lubanes, D.R., y Wiggers, J. (2016). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in elementary school physical education lessons. *Preventive Medicine*, 86, 34-54. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.11.018>
- Howley, E. (2001). Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), S364–S369. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00005>
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*. [https://www.ine.es/prensa/tich\\_2020.pdf](https://www.ine.es/prensa/tich_2020.pdf)
- International Sport and Culture Association. (2015). *The economic cost of physical inactivity in Europe. An ISCA/ Cebr report*.
- Kamasheva, A. V., Valeev, E. R., Yagudin, R. K., y Maksimova, K. R. (2015). Usage of gamification theory for increase motivation of employees. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(1), 77. <http://dx.doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n1s3p77>
- Kapp, K. M. (2012). *The gamification of learning and instruction*. Wiley.

- Llorens-Largo, F., Gallego-Durán, F. J., Villagrà-Arnedo, C. J., Compañ-Rosique, P., Satorre-Cuerda, R. y Molina-Carmona, R. (2016). Gamificación del Proceso de Aprendizaje: Lecciones Aprendidas. *VAEP-RITA*, 4(1), 25-32.
- Loga, K.J., Woodside, J.V., Young, I.S, McKinley, M.C., Perkins-Porras, L., y McKeown, P.P. (2010). Adoption and maintenance of a Mediterranean diet in patients with coronary heart disease from a Northern European population: A pilot randomize trial of different methods of delivering Mediterranean diet advice. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 23(1), 30-37. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2009.00989.x>
- López-Gil, J.F., Renato Cavichioli, F., y Yuste Lucas, J.L. (2020). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática. *Retos*, 37, 786-792. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69931>
- Magaña Salamanca, E., Manrique Arribas, J.C., Manso Lorenzo, V., Ramos Benito, M.A., y Fraile García, J. (2020). La gamificación como herramienta motivacional para fomentar una actividad física saludable: ejemplificación de una propuesta en educación física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 64, 30-45.
- Martínez Franco, C. M. (2017). Gamificación en Educación Física: proyecto Super Mario Bros. *Publicaciones Didácticas*, 89, 148-152.
- Mayorga-Vega, D., Casado-Robles, C., y Guijarro-Romero, S. (2021). Fundamentals of Physical Education in Primary Education: An update. En R. B. Rabet Tamsamani y C. Hervás Gómez (Eds.), *Innovación en la docencia e investigación de las ciencias sociales y de la educación* (pp. 2484-2514). Dykinson S. L.
- Mazeas, A., Duclos, M., Pereira, B., y Chalabaev, A. (2022). Evaluating the effectiveness of gamification on physical activity: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Medical Internet Research*, 24(1), e26779.
- Melguizo, E., Zurita, F., Ubago, J.L., & González, G. (2021). Niveles de adherencia a la dieta mediterránea e inteligencia emocional en estudiantes del tercer ciclo de educación primaria de la provincia de Granada. *Retos*, 40, 264-271. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82997>

- Ministerio de Consumo (2019). Estudio Aladino. Recuperado de: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe\\_Breve\\_ALADINO2019\\_NAOS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Breve_ALADINO2019_NAOS.pdf)
- Montesinos Barrios, R. (2014). *Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre*. CEAPA.
- Moore, S.E., McEvoy, C.T., Prior, L., Lawton, J., Patterson, C.C., Kee, F., Cupples, M., Ypung, I.S., Appleton, K., McKinley, M.C., y Woodside, J.V. (2018). Barriers to adopting a Mediterranean diet in Northern European adults at high risk of developing cardiovascular disease. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 31(4), 451-462. <https://doi.org/10.1111/jhn.12523>
- Morales Guerrero, A., Jódar Sánchez, L., Santonja Gómez, F.J., Villanueva Micó, R.J., y Rubio Álvarez, C. (2007). Factores de riesgo para la obesidad infantil en niños de 6 a 8 años de la Comunidad Valenciana. *Revista Española de Obesidad*, 5(6), 382-387.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2017). Worldwide trends in children's and adolescents' body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescent, and adults. *Lancet*, 390(10113), 2627-2642. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Nutrisnacks. (1992). *Alimentación y Actividad Física*. Consultado el 30 de enero de 2023. <https://nutrisnacks.net/alimentacion-y-actividad-fisica/>
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitution of the world health organization*. International Health Conference.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*.
- Organización Mundial de la Salud. (1986): *Ottawa Charter for Health Promotion*. Organización Mundial de la Salud-Ministerio de Salud y Bienestar de Canadá-Asociación Canadiense de Salud Pública, Ottawa.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Organización Mundial de la Salud.

- Pate, R., y O'Neill, J. (2008). Summary of the American Heart Association Scientific statement: Promoting physical activity in children and youth. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 23(1), 44–49. <https://doi.org/10.1097/01.jcn.0000305056.96247.bb>
- Ramírez, J. (2014). *Gamificación: mecánicas de juegos en tu vida personal y profesional*. Alfaomega Grupo Editor.
- Ridgers, N., Stratton, G., y Fairclough, S. (2005). Assessing physical activity during recess using accelerometry. *Preventive Medicine*, 41(1), 102–107. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.10.023>
- Rodríguez-Fernández, J. E., Rico-Díaz, J., Neira-Martín, P. J., y Navarro-Patón, R. (2021). Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género. *Retos*, 39, 238–245. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77252>
- Ruiz, J., Ortega, F., Martínez-Gómez, D., Labayen, I., Moreno, L., De Bourdeaudhuij, I., Manios, Y., Gonzalez-Gross, M., Mauro, B., Molnar, D., Widhalm, K., Marcos, A., Beghin, L., Castillo, M., y Sjöström, M. (2011). Objectively measured physical activity and sedentary time in European adolescents: The HELENA study. *American Journal of Epidemiology*, 174(2), 173–184. <https://doi.org/10.1093/aje/kwr068>
- Saint-Maurice, P., Kim, Y., Welk, G., y Gaesser, G. (2016). Kids are not little adults: What MET threshold captures sedentary behavior in children? *European Journal of Applied Physiology*, 116(1), 29–38. <https://doi.org/10.1007/s00421-015-3238-1>
- Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., y Moreno, L. A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>
- Serra-Majem, L., Román-Viñas, B., Sánchez-Villegas, A., Guasch-Ferré, M., Corella, D., y La Vecchia, C. (2019). Benefits of the Mediterranean diet: Epidemiological and molecular aspects. *Molecular Aspects of Medicine*, 67, 1-55. <https://doi.org/10.1016/j.mam.2019.06.001>

Tremblay, M., Aubert, S., Barnes, J., Saunders, T., Carson, V., Latimer-Cheung, AE, Chastin, S., Altenburg, T., & Chinapaw, M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(75). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

Universidad de Valladolid (2010). *Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro -o Maestra- en Educación Primaria*. Universidad de Valladolid.

Vicente-Rodríguez, G., Benito, P.J., Casajús, J.A., Ara, I., Aznar, S., Castillo, M.J., Dorado, C., González-Agüero, A., González-Gallego, J., González-Gross, M., Gracia-Marco, L., Gutiérrez, A., Gusi, N., Jiménez-Pavón, D., Lucía, A., Márquez, S., Moreno, L., Ortega, F.B., de Paz, J.A., Ruiz, J.R., Serrano, J.A., Tur, J.A., y Valtueña, J. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, 33, 1-29. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.828>

Zichermann, G., y Cunningham, C. (2011). *Gamification by design: Implementing game mechanics in web and mobile apps*. O'Reilly Media.

## 9. ANEXOS

### Anexo 1. Niveles de actividad física

INTENSIDAD	DEFINICIÓN	EJEMPLOS
Nula	<p>&lt; 2,0 METs</p> <p>&lt; 50% FC máxima</p> <p>0 sobre 10 en RPE</p> <p>No se corta la respiración</p> <p>Se puede hablar y cantar</p>	Tumbado o sentado viendo la televisión, haciendo los deberes, coloreando o jugando a videojuegos
Ligera	<p>2,0 – 3,9 METs</p> <p>50 – 63% FC máxima</p> <p>1 – 4 sobre 10 en RPE</p> <p>No se corta la respiración</p> <p>Se puede hablar y cantar</p>	Haciendo las tareas domésticas de la casa, caminando lento o a paso normal, bailando
Moderada	<p>4,0 – 6,9 METs</p> <p>64 – 76% FC máxima</p> <p>5 – 6 sobre 10 en RPE</p> <p>Se puede hablar</p> <p>No se puede cantar</p>	Jugando a tenis de mesa, juegos motores, subiendo escaleras, montando en bici o en patinete, patinando, caminando rápido
Vigorosa	<p>≥ 7,0 METs</p> <p>≥ 77% FC máxima</p> <p>7 – 10 sobre 10 en RPE</p> <p>No se puede decir más de varias palabras sin parar para respirar</p>	Jugando al fútbol o al baloncesto, haciendo jogging, corriendo normal o rápido, nadando

*Nota 1.*

MET = Unidad Metabólica de Reposo.

FC = Frecuencia Cardíaca

RPE = Rate of Perceived Exertion o Índice de Esfuerzo Percibido, del 0 al 10.

Anexo 2. Pirámide de la hidratación saludable 2015 (Fuente: modificado de Guía para una hidratación saludable. La Declaración de Zaragoza. SENC, 2008. Rev Esp Nutr Comunitaria 2009;15(1):45-7).





Anexo 3. Pirámide de la Alimentación Saludable diseñada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria en 2022.



Anexo 4. Contenidos trabajados en la situación de aprendizaje

<b>BLOQUE DE CONTENIDOS</b>	<b>CONTENIDOS REAL DECRETO</b>	<b>CONTENIDOS CREADOS</b>
A.Vida activa y saludable.	Salud física: Reconocimiento de los efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Identificación de los efectos perjudiciales relacionados con un estilo de vida con ausencia de práctica de actividad física.	Relación entre la actividad física y la salud. Reconocimiento de los efectos positivos y negativos de la práctica o ausencia de actividad física.
	Hábitos de alimentación y su repercusión sobre la salud y el ejercicio físico. Fundamentos de una dieta equilibrada. Características de alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. Educación postural en acciones motrices habituales, adopción de hábitos posturales correctos. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.	Los hábitos de alimentación saludables y su importancia para la salud. Rasgos de una dieta equilibrada. La pirámide alimenticia y el plato saludable.
	Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades o posibilidades y	Respeto y autoconocimiento de sí mismos. Identificación de las fortalezas y debilidades, así

	limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental). Relación de la actividad física con la salud y el bienestar.	como de las posibilidades y limitaciones del cuerpo.
	Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.	La actividad física como hábito de vida y opción predominante de práctica en el tiempo libre. La rivalidad en deportes de equipo.
C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	Toma de decisiones: Distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones cooperativas. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de	Distribución del esfuerzo en situaciones motrices. Ubicación en el espacio y reubicación tras una acción en situaciones motrices. Anticipación al balón en situaciones defensivas. Pase al espacio en situaciones ofensivas en situaciones motrices. Estructuración y coordinación espacio-temporal del movimiento: coordinación de trayectorias, intercepción y golpeo-recepción del balón y coordinación de varias secuencias motrices en una situación motriz. Iniciativa y autonomía en la toma de

	<p>interacción con un móvil. Percepción y estructuración espacio-temporal del movimiento: coordinación de trayectorias: intercepción y golpeo-intercepción; coordinación de las secuencias motrices propias con las de otro, con un objetivo común. Iniciativa y autonomía en la toma de decisiones: resolución de situaciones motrices con varias alternativas de respuesta que impliquen la coordinación espacio-temporal.</p>	<p>decisiones y capacidad de resolución de situaciones motrices.</p>
	<p>Acciones motrices (individuales, de oposición, de cooperación y de cooperación-oposición): Práctica de habilidades motrices específicas: gimnásticas, atléticas y/o predeportivas. Participación en juegos tradicionales, alternativos y/o en la naturaleza. Valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado. Roles de trabajo que le corresponde a cada uno como jugador dentro de un equipo.</p>	<p>Práctica de habilidades motrices atléticas y predeportivas. Valores esenciales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación del resultado. Roles de trabajo dentro del equipo: jugador, entrenador, animador, utillero, asistente técnico y asistente sanitario. Estrategias de cooperación y oposición en el juego.</p>

	Estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.	
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.	Estrategias de escucha activa y negociación para la resolución de conflictos en situaciones motrices.
	Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.	Respecto de las normas, estrategias, resultados y personas que juegan.

Anexo 5. Cuestionario pre y post- intervención utilizado en la situación de aprendizaje

Name: \_\_\_\_\_

### MY SELF EVALUATION PRE-EVALUATION

Read each statement below. Place a check mark in the box, make a circle or answer the questions.

	Always	Sometimes	Never
I bring lunch to school			
I bring fruit for lunch			
I make 5 meals a day			
I eat 2 or more pieces of fruit every day			
I eat 3 or more portions of vegetables in a week			
I drink fizzy drinks and eat sweets during the week			
I drink 5 glasses of water in a day			
I do sports in my free time			
I do exercise during the break			
I watch tv or use the computer more than 2 hours a day			
I stay at home playing videogames instead of going outside and do exercise			
I walk 30 minutes or more during the day			
I help my parents with the shopping			
I do some household chores			

Do you usually eat fast food? Yes No How often do you eat fast food? \_\_\_\_\_

How many fruits and vegetables do you eat in a day? \_\_\_\_\_

Do you like to do sports? Yes No What is your favourite food and hobby? \_\_\_\_\_

What is a "healthy person"? \_\_\_\_\_

Do you consider a "healthy person"? Yes No \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

### MY SELF EVALUATION POST-EVALUATION

Read each statement below. Place a check mark in the box, make a circle or answer the questions.

	Always	Sometimes	Never
I bring lunch to school			
I bring fruit for lunch			
I make 5 meals a day			
I eat 2 or more pieces of fruit every day			
I eat 3 or more portions of vegetables in a week			
I drink fizzy drinks and eat sweets during the week			
I drink 5 glasses of water in a day			
I do sports in my free time			
I do exercise during the break			
I watch tv or use the computer more than 2 hours a day			
I stay at home playing videogames instead of going outside and do exercise			
I walk 30 minutes or more during the day			
I help my parents with the shopping			
I do some household chores			

Do you usually eat fast food? Yes No How often do you eat fast food? \_\_\_\_\_

How many fruits and vegetables do you eat in a day? \_\_\_\_\_

Do you like to do sports? Yes No What is your favourite food and hobby? \_\_\_\_\_

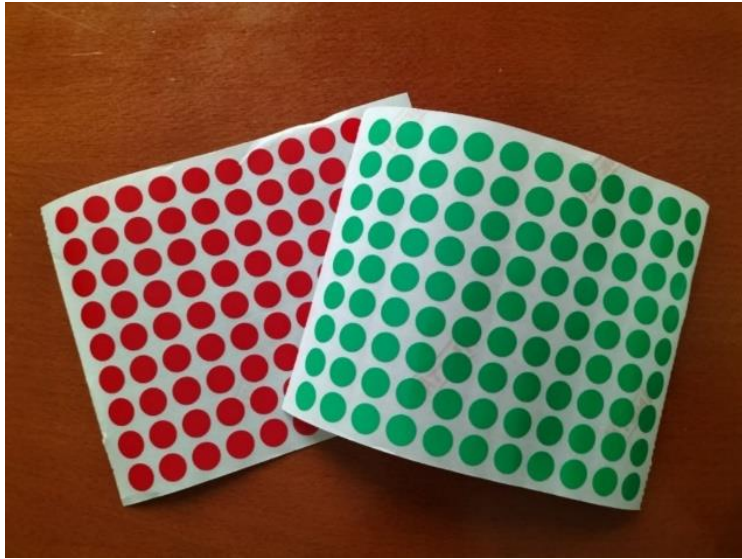
What is a "healthy person"? \_\_\_\_\_

Do you consider a "healthy person"? Yes No \_\_\_\_\_

Anexo 6. Tarjetas retos semanales de hábitos saludables



Anexo 7. *Gomets*





Anexo 8. Puntos



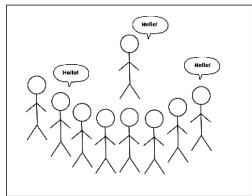
Anexo 9. Medallas

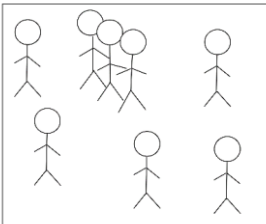


Anexo 10. Tarjetas roles

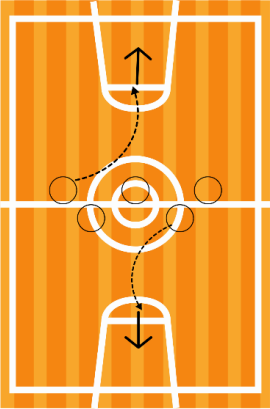


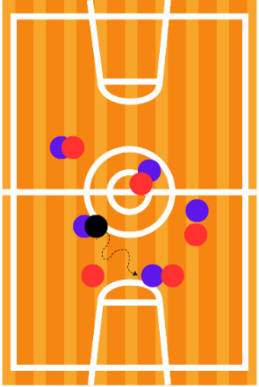
Anexo 11. Desarrollo de las sesiones

SEMANA	1	ESPACIO	Polideportivo			
SESIÓN	1	FECHA	13 de abril	TEMPORALIZACIÓN	60´	
COMPETENCIAS CLAVE	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO			
STEM; CE; CPSAA; CC; CP; CCL.	1; 2; 3	1.1.; 1.2.; 2.2.; 2.3.; 3.1.; 3.2.; 3.3.	1.1.1.; 1.1.2.; 1.2.1.; 1.2.2.; 1.2.3.; 2.2.1.; 2.2.2.; 2.2.3.; 2.2.4.; 2.2.5.; 2.2.6.; 2.3.1.; 2.3.2.; 2.3.3.; 2.3.4.; 2.3.5.; 3.1.1.; 3.1.2.; 3.1.3.; 3.2.1.; 3.2.2.; 3.2.3.; 3.3.1.; 3.3.2.; 3.3.3.			
MOMENTOS DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES	AGRUPAMIENTOS	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	RECURSOS MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN	
1 BIENVENIDA	Nos desplazamos hasta el polideportivo y realizo una breve explicación sobre lo que vamos a hacer.	Gran grupo		Campo de baloncesto	10´	

2	CALENTAMIENTO	<p>1. “Unhealthy habits”</p> <p>Es un juego en el que un niño se la queda y tiene que pillar a los demás. Si pilla a otro niño este se coloca detrás de él y le agarra la camiseta formando un “tren” y seguirán pillando. Cuando en el “tren” hay 6 personas estas se separan de dos grupos y continúan pillando. De esta manera al final del juego se explicará que</p>	Individual		Campo de baloncesto	10´
---	---------------	---	------------	---	---------------------	-----

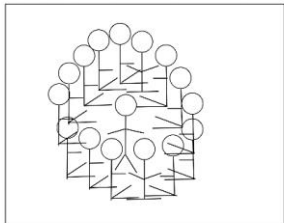
		cuando una persona arrastra a otras cuesta más moverse haciendo una metáfora con las grasas de nuestro cuerpo ya que cuanto más grasas tengamos más difícil será movernos.				
--	--	--	--	--	--	--

3	PARTE PRINCIPAL	<p>2. “Shots to the basket”</p> <p>Cada equipo se coloca en la línea de mitad del campo. Consiste en ir botando el balón hasta la línea de tiro libre y al llegar a esta parar y tirar a canasta.</p> <p>Variante: tirar desde la línea de triples.</p> <p>2 equipos tirarán a una de las canastas y los otros 3 equipos a la otra.</p>	5 grupos de 5		5 balones de baloncesto y campo de baloncesto	15´
---	-----------------	---	---------------	---	---	-----

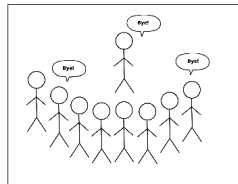
		Lo harán de uno en uno.				
	<p>3. “5 passes”</p> <p>Cada equipo lleva un peto de un color diferente excepto un equipo que no tiene peto. Los alumnos de un mismo equipo tienen que dar 5 pases entre ellos para conseguir un punto. Si consiguen sumar 10 pases conseguirán tres puntos.</p> <p>Las normas son:</p>	5 grupos de 5		20 petos de diferentes colores, balón de baloncesto y campo de baloncesto	10´	

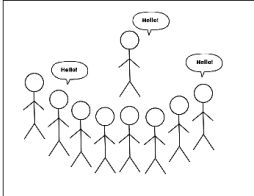


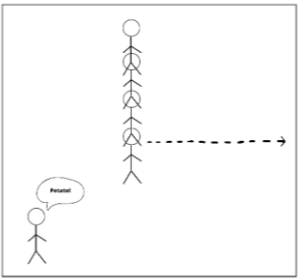
	<ul style="list-style-type: none"><li>- El jugador que tiene el balón puede moverse botando el balón.</li><li>- Los pases pueden ser por el aire o botando.</li><li>- Cuando un jugador del equipo contrario intercepta o toca el balón saca su equipo.</li></ul>				
--	---	--	--	--	--

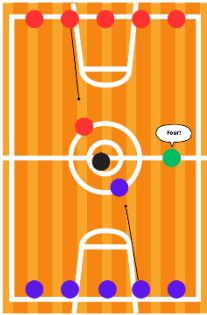
		Variante: cuando dan 5 pases pueden tirar a cualquiera de las dos canastas del campo.				
4	VUELTA A LA CALMA	<p>4. “The orchestra director”</p> <p>Se colocan en círculo. Se la queda un alumno que se situará en primer lugar mirando a la pared. En ese momento, el docente señalará a un “director de orquesta”.</p> <p>Seguidamente,</p>	Gran grupo		Campo de baloncesto	10´

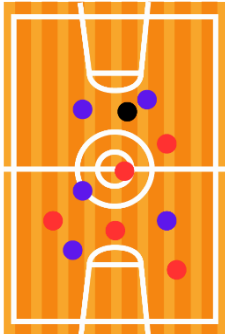
		<p>llamará al que se la queda para que entre dentro del círculo.</p> <p>Entonces el resto del grupo tendrá que hacer el mismo movimiento que haga el “director”.</p> <p>Si este da palmas, todos tendrán que dar palmas, si se toca la cabeza, todos se deben tocar la cabeza, ...</p> <p>El que se la queda debe detectar al “director de orquesta”. Para ello</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		cuenta con 3 intentos. Cuando lo descubra, éste se la quedará y el docente elegirá a un nuevo “director de orquesta”.				
5	DESPEDIDA	Reflexionamos sobre lo que hemos aprendido de forma oral y volvemos al aula.	Gran grupo		Campo de baloncesto	5'
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		<p>Actividad 2: “Shots to the basket”</p> <p>Los niños con dificultades motrices o que no lleguen a la canasta con el balón pueden tirar desde más cerca.</p>		REFUERZO Y AMPLIACIÓN	<p>Actividad 2: “Shots to the basket”</p> <p>Los niños con altas capacidades motrices pueden tirar desde la línea de triples, aunque los demás tengan que tirar desde la línea de tiro libre.</p>	

SEMANA		1	ESPACIO	Patio		
SESIÓN		2	FECHA	14 de abril	TEMPORALIZACIÓN	60´
COMPETENCIAS CLAVE		COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO		
STEM; CE; CPSAA; CC; CP; CCL.		1; 2; 3	1.1; 1.2; 2.2.; 2.3.; 3.1.; 3.2.; 3.3.	1.1.1.; 1.1.2.; 1.2.1.; 1.2.2.; 1.2.3.; 2.2.1.; 2.2.2.; 2.2.3.; 2.2.4.; 2.2.5.; 2.2.6.; 2.3.1.; 2.3.2.; 2.3.3.; 2.3.4.; 2.3.5.; 3.1.1.; 3.1.2.; 3.1.3.; 3.2.1.; 3.2.2.; 3.2.3.; 3.3.1.; 3.3.2.; 3.3.3.		
MOMENTOS DE LA SESIÓN		ACTIVIDADES	AGRUPAMIENTOS	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	RECURSOS MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
1	BIENVENIDA	Nos desplazamos hasta el patio y realizo una breve explicación sobre lo que vamos a hacer.	Gran grupo		Campo de baloncesto	10´

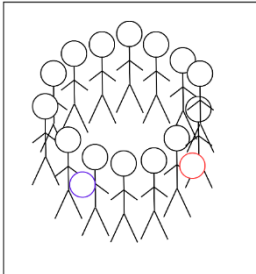
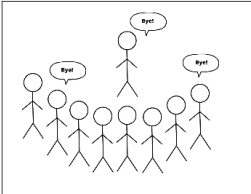
2	CALENTAMIENTO	<p>1. “Healthy or unhealthy?”</p> <p>Se colocan todos en la línea del medio del campo. El juego consiste en salir corriendo hacia un lado en función de qué tipo de alimento haya dicho el docente. Saldrán a la derecha si es un alimento saludable y a la izquierda si no es saludable. Para ello tendrá que pensar de qué alimento se trata y reaccionar rápido.</p>	Gran grupo	 <p>El diagrama muestra un campo de baloncesto con una línea del medio vertical. A la izquierda de la línea del medio, hay una persona que dice "Pensar". Una línea punteada horizontal sale de la línea del medio hacia la derecha, indicando la dirección de movimiento para alimentos saludables.</p>	Campo de baloncesto	10´
---	---------------	---	------------	---	---------------------	-----

3	PARTE PRINCIPAL	<p>2. “Score a basket”</p> <p>Cada equipo se coloca en una línea del campo y uno de ellos con un peto de un mismo color. En el medio hay un balón. Cada alumno tendrá asignado un número. Cuando el profesor diga su número tendrá que salir corriendo a por el balón. El que llegue primero debe ir botando el balón y tirar a canasta sin que el contrario se la quite.</p>	2 grupos de 12 y 13 personas	 <p>El diagrama muestra un campo de baloncesto con líneas blancas sobre fondo naranja. Hay dos canastas, una en cada extremo. En la línea superior hay cinco jugadores rojos. En la línea inferior hay cinco jugadores azules. En el centro del campo hay un balón negro. A la derecha del balón hay un jugador verde con un círculo blanco que dice 'free'. Hay una línea blanca horizontal que divide el campo por la mitad.</p>	12 petos, balón de baloncesto y campo de baloncesto	10´
---	-----------------	---	------------------------------	---	---	-----

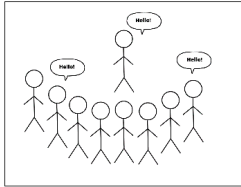
		<p>Variante: salir en parejas, en tríos, en grupos de 4 y en grupos de 5 de manera que jueguen en equipo.</p>				
	<p>3. “Let’s play!”</p> <p>Juegan mini-partidos de baloncesto aplicando las normas básicas. Cada partido durará 5’. Jugarán en dos campos. Se enfrentarán entre los diferentes equipos. El equipo que descansa realizará una ronda de pases mientras los demás juegan. Llevará un peto cada equipo</p>	<p>5 grupos de 5</p>		<p>20 petos de diferentes colores, balón de baloncesto y campo de baloncesto</p>	<p>15’</p>	

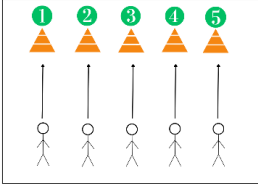


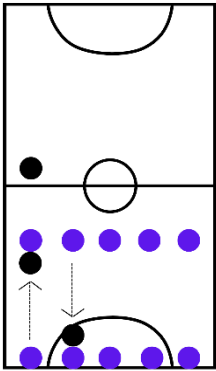
	<p>excepto uno de ellos que no llevará peto.</p> <p>Se tendrán en cuenta las siguientes faltas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasos: no pueden dar más de dos pasos sin botar el balón.</li> <li>- Dobles: una vez que cogen el balón mientras lo iban botando no pueden volver a botarlo, solo pueden pasárselo a un</li> </ul>				
--	---	--	--	--	--

		compañero de su equipo o tirar a canasta.				
4	VUELTA A LA CALMA	<p>4. "Hoods race"</p> <p>Se colocan en círculo agarrados de la mano. Se colocan dos aros entre los alumnos. Cada aro debe pasar por los jugadores sin que se puedan soltar. Un aro tiene que intentar pillar al otro.</p>	Gran grupo	 <p>Un diagrama que muestra un grupo de 15 jugadores representados por figuras de palo. Se están agarrando de la mano formando un círculo. Entre ellos se encuentran dos aros: uno azul y uno rojo.</p>	Dos aros rojo y azul y campo de baloncesto	10'
5	DESPEDIDA	Reflexionamos sobre lo que hemos aprendido y volvemos al aula.	Gran grupo	 <p>Un diagrama que muestra un grupo de 10 jugadores representados por figuras de palo. Tres de ellos tienen burbujas de diálogo que dicen "Bye!".</p>	Campo de baloncesto	5'

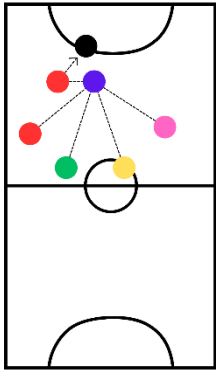
<p>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</p>	<p>Actividad 2: “Score a basket”</p> <p>Se agrupan los equipos de manera equitativa y se reparten los números atendiendo a las características de cada niño de manera que compitan niños con capacidades motrices parecidas y no siempre gane el mismo.</p> <p>Actividad 3: “Let’s play”</p> <p>Se consiente la infracción de algunas de las normas impuestas en el juego a aquellos niños con dificultades motrices o que nunca han jugado al baloncesto.</p>	<p>REFUERZO Y AMPLIACIÓN</p>	<p>No es necesario aplicar actividades de refuerzo o ampliación.</p>
---------------------------------	--	------------------------------	--

SEMANA	2	ESPACIO	Polideportivo		
SESIÓN	1	FECHA	20 de abril	TEMPORALIZACIÓN	60´
COMPETENCIAS CLAVE	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO		
STEM; CE; CPSAA; CC; CP; CCL.	1; 2; 3	1.1.; 1.2.; 2.2.; 2.3; 3.1.; 3.2.; 3.3.	1.1.1.; 1.1.2.; 1.2.1.; 1.2.2.; 1.2.3.; 2.2.1.; 2.2.2.; 2.2.3.; 2.2.4.; 2.2.5.; 2.2.6.; 2.3.1.; 2.3.2.; 2.3.6.; 2.3.7.; 2.3.8.; 2.3.9.; 2.3.14.; 3.1.1.; 3.1.2.; 3.1.3.; 3.2.1.; 3.2.2.; 3.2.3.; 3.3.1.; 3.3.2.; 3.3.3.		
MOMENTOS DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES	AGRUPAMIENTOS	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	RECURSOS MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
1 BIENVENIDA	Nos desplazamos hasta el polideportivo y realizo una breve explicación sobre lo que vamos a hacer.	Gran grupo		Campo de fútbol sala	10´

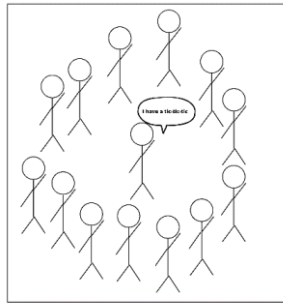
<p>2 CALENTAMIENTO</p>	<p>1. “The healthy pyramid”</p> <p>Antes de empezar se repasará la pirámide alimenticia y se realizarán algunas preguntas al respecto. Para ayudarles a comprender la información se les mostrará una imagen de la pirámide alimenticia (ver Anexo 1 Actividad 1).</p> <p>Cada grupo se coloca en una fila enfrente de un cono donde se encuentra la imagen de una pirámide sin completar y varios alimentos. El primero sale corriendo y coloca un alimento en la pirámide,</p>	<p>5 grupos de 5</p>		<p>Imágenes de las pirámides y los alimentos y campo de fútbol sala</p>	<p>10´</p>
------------------------	--	----------------------	---	---	------------

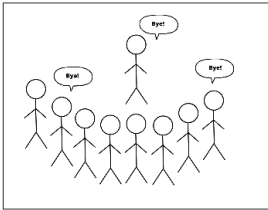
		<p>vuelve corriendo y choca la mano al siguiente compañero para que salga a colocar otro alimento.</p> <p>Al acabar se revisarán las pirámides y ganará el equipo que</p> <p>haya colocado correctamente todos los alimentos.</p>				
3	PARTE PRINCIPAL	<p>2. “First steps”</p> <p>Previamente se explicará de forma breve el tipo de golpes que se pueden hacer con el pie (interior, exterior, empeine) y para qué se utiliza cada uno.</p>	5 grupos de 5	 <p>El diagrama muestra un campo rectangular de fútbol sala con una línea central y una línea de gol en la parte superior. Hay un balón negro en la línea central. Hay una fila de cinco conos púrpuras en la parte inferior del campo. Hay un jugador negro en la parte inferior del campo, con una flecha vertical hacia arriba y una flecha vertical hacia abajo que indican movimientos. Hay un arco de gol en la parte superior del campo.</p>	20 conos, 5 balones de fútbol y campo de fútbol sala.	15´

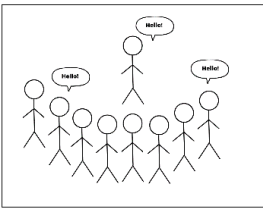
		<p>Cada grupo se coloca en dos conos enfrentados entre sí. Consiste en ir de una fila a otra. Se realizarán diferentes ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conducir el balón con la pierna derecha.</li> <li>2. Conducir el balón con la pierna izquierda.</li> <li>3. Realizar un pase con la pierna derecha.</li> <li>4. Realizar un pase con la pierna izquierda.</li> <li>5. Si lo hacen bien, realizar una “pared” con el compañero.</li> </ol>				
--	--	--	--	--	--	--

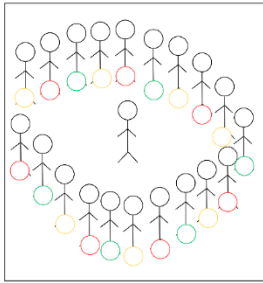
	<p>Consiste en dar un pase al compañero de enfrente, te la devuelve y se la vuelves a pasar para que se la de al siguiente compañero de la fila.</p>				
	<p>3. "Shoot!"</p> <p>Se coloca cada grupo en un cono situado a unos metros de la portería. Un grupo dará un pase al centro donde estará otro grupo, que se la devolverá y tirarán a puerta con la pierna que ellos prefieran. El que ha tirado cogerá el balón y se colocará en su fila.</p>	<p>5 grupos de 5</p>	 <p>El diagrama muestra un campo de fútbol sala con una portería superior y una inferior. En el centro del campo hay un cono (representado por un círculo negro) rodeado por cinco jugadores de diferentes colores (rojo, azul, verde, amarillo, rosa). Líneas de puntos conectan el cono central con los jugadores periféricos, indicando un juego de pases. Una flecha apunta desde el cono central hacia la portería superior.</p>	<p>5 conos, 4 balones de fútbol y campo de fútbol sala</p>	<p>15'</p>



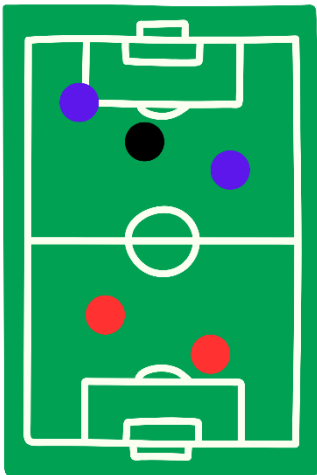
		Después, saldrá el primero del siguiente grupo y así sucesivamente. A los 2' el docente marcará el cambio de cono para que todos pasen por todas las posiciones.				
4	VUELTA A LA CALMA	<p>4. "Tic-tic-tic"</p> <p>Se colocan en círculo. Un alumno empieza diciendo "I have a tic-tic-tic" mientras realiza un movimiento. Los demás deberán imitarlo. Seguidamente, el siguiente dirá "I have a tic-tic-tic" y realizará otro movimiento diferente. Los demás lo imitarán. Así, sucesivamente hasta que todos hayan participado.</p>	Gran grupo		Campo de fútbol sala	5'

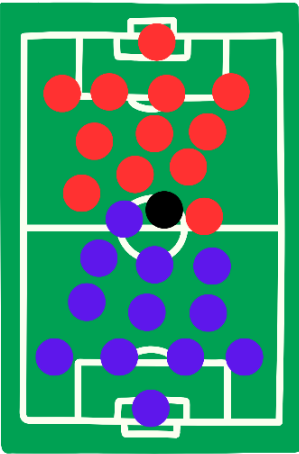
5	<b>DESPEDIDA</b>	Reflexionamos sobre lo que hemos aprendido de forma oral y volvemos al aula	Gran grupo		Campo de fútbol sala	5´
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>		No es necesario adaptar ninguna actividad.	<b>REFUERZO Y AMPLIACIÓN</b>	No es necesario aplicar actividades de refuerzo o ampliación.		

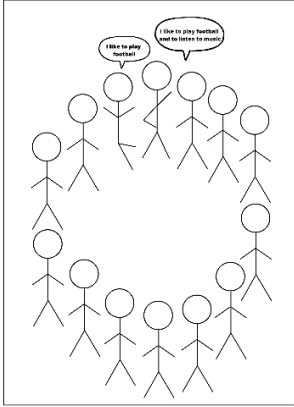
<b>SEMANA</b>		3	<b>ESPACIO</b>	Polideportivo		
<b>SESIÓN</b>		2	<b>FECHA</b>	21 de abril	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	60´
<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>		<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>		
STEM; CE; CPSAA; CC; CP; CCL.		1; 2; 3	1.1.; 1.2.; 2.2.; 2.3.; 3.1.; 3.2.; 3.3.	1.1.1.; 1.1.2.; 1.2.1.; 1.2.2.; 1.2.3.; 2.2.1.; 2.2.2.; 2.2.3.; 2.2.4.; 2.2.5.; 2.2.6.; 2.3.1.; 2.3.2.; 2.3.6.; 2.3.7.; 2.3.8.; 2.3.9.; 2.3.14.; 3.1.1.; 3.1.2.; 3.1.3.; 3.2.1.; 3.2.2.; 3.2.3.; 3.3.1.; 3.3.2.; 3.3.3.		
<b>MOMENTOS DE LA SESIÓN</b>		<b>ACTIVIDADES</b>	<b>AGRUPAMIENTOS</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
1	<b>BIENVENIDA</b>	Nos desplazamos hasta el polideportivo y realizo una breve explicación sobre lo que vamos a hacer.	Gran grupo	 <p>Diagrama que muestra un grupo de siete figuras humanas. Una figura en la parte superior central tiene un círculo con el texto "medir" encima de ella. A la izquierda y a la derecha de esta figura central hay otras tres figuras, cada una con un círculo que contiene el texto "hablar".</p>	Campo de fútbol sala	10´

<p>2 CALENTAMIENTO</p>	<p>1. "Healthy hoods"</p> <p>Hay aros de tres colores diferentes:</p> <p>Verdes = diariamente</p> <p>Amarillos = semanalmente</p> <p>Rojos = ocasionalmente</p> <p>Todos los alumnos estarán dentro de un aro formando un gran círculo excepto un alumno que se colocará en el medio. Este debe decir en voz alta un alimento y según sea su consumo los que están en el aro del color correcto se deben cambiar de aro. Si dice "ensalada" se</p>	<p>Gran grupo</p>		<p>24 aros verdes, amarillos y rojos y campo de fútbol sala</p>	<p>10'</p>
------------------------	--	-------------------	---	---	------------

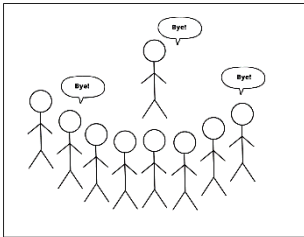
		<p>moverán todos los alumnos. El alumno que está en el medio debe ir corriendo a un aro. El que se quede sin aro se colocará en el medio y se seguirá la misma dinámica.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>3 PARTE PRINCIPAL</p>	<p>2. “Defend and attack”</p> <p>Se coloca cada equipo en una portería y con un peto de un mismo color. En una de ellas estarán todos los balones. A la orden del profesor saldrán dos jugadores de cada portería. Los dos que salen con balón intentarán llegar hasta la otra portería y marcar gol. Los otros dos deben intentar quitarles el balón y si lo consiguen podrán finalizar en la otra portería. Cuando todos hayan atacado una vez cambiarán de portería por</p>	<p>2 grupos de 12 y 13 alumnos</p>	 <p>El diagrama muestra un campo de fútbol sala rectangular con líneas blancas que indican el centro del campo, las porterías y los arcos. Hay dos porterías, una en cada extremo. En el campo hay un balón negro en el centro. Hay cuatro jugadores representados por círculos: dos de color púrpura y dos de color rojo. Los jugadores púrpura están cerca de la portería superior, y los jugadores rojos están cerca de la portería inferior.</p>	<p>12 petos, balón y campo de fútbol sala</p>	<p>15'</p>
--------------------------	--	------------------------------------	---	---	------------

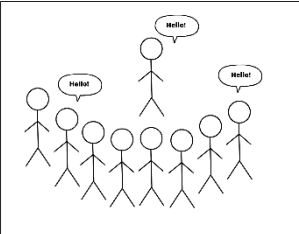
	<p>lo que ahora saldrán los del otro equipo con balón.</p> <p>Variante: que salgan en tríos o en grupos de 4.</p>				
	<p>3. “Championship”</p> <p>Cada equipo llevará un peto de un color. Consiste en jugar un partido de 15’ pero con ciertas normas que se irán incorporando durante el juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para meter gol deben dar antes 4 pases seguidos.</li> <li>- Para meter gol todos los miembros del equipo deben</li> </ul>	<p>2 grupos de 12 y 13 alumnos</p>	 <p>El diagrama muestra un campo de fútbol sala rectangular dividido en dos mitades por una línea central. Hay dos porterías, una en cada extremo. Los jugadores están representados por círculos: 12 rojos y 13 púrpuras. Un balón negro está en el centro del campo. Las líneas del campo, incluyendo las porterías y el círculo central, están dibujadas en blanco sobre un fondo verde.</p>	<p>12 petos, balón y campo de fútbol sala</p>	<p>15’</p>

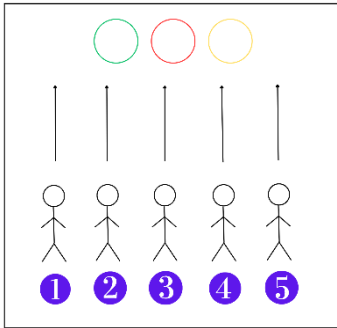
	haber tocado el balón al menos una vez.					
4	VUELTA A LA CALMA	<p>4. “Memory”</p> <p>Forman un círculo y un alumno dice “I like ...” y representa una acción. El siguiente dice “I like ...” representando la acción del otro compañero y añade “and ...” realizando la suya propia. El siguiente dice “I like ... and ...” realizando las acciones que han hecho sus dos compañeros y añadiendo la suya y así sucesivamente hasta que</p>	Gran grupo		Campo de fútbol sala	5'



		<p>todos hayan participado. El objetivo es que recuerden la de todos los compañeros. Para ello podrán ayudarse entre sí.</p>				
5	DESPEDIDA	<p>Reflexionamos sobre lo que hemos aprendido de forma oral y volvemos al aula.</p>	Gran grupo		Campo de fútbol sala	5'
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		<p>Actividad 2: “Defend and attack”</p> <p>Se agrupan los equipos de manera equitativa teniendo en cuenta quienes saben jugar al fútbol para que no vayan juntos.</p> <p>Actividad 3: “Championship”</p> <p>Se utilizan los mismos grupos que en la actividad 2 para que sean equitativos y se</p>		REFUERZO Y AMPLIACIÓN	No es necesario aplicar actividades de refuerzo o ampliación.	

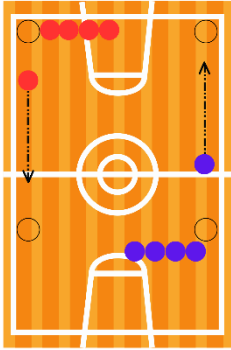
	sancionan las faltas cometidas por incumplir las normas de manera que contribuyo así a que todos participen en la misma medida en el juego.		
--	---	--	--

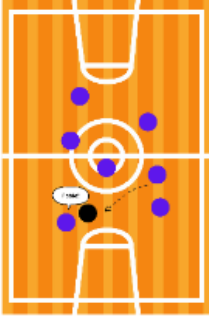
SEMANA	3	ESPACIO	Patio		
SESIÓN	1	FECHA	27 de abril	TEMPORALIZACIÓN	60´
COMPETENCIAS CLAVE	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO		
STEM; CE; CPSAA; CC; CP; CCL.	1; 2, 3	1.1.; 1.2.; 2.2.; 2.3.; 3.1.; 3.2.; 3.3.	1.1.1.; 1.1.2.; 1.2.1.; 1.2.2.; 1.2.3.; 2.2.1.; 2.2.2.; 2.2.3.; 2.2.4.; 2.2.5.; 2.2.6.; 2.3.1.; 2.3.2.; 2.3.10.; 2.3.11; 2.3.12.; 2.3.13.; 2.3.14.; 3.1.1.; 3.1.2; 3.1.3.; 3.2.1.; 3.2.2.; 3.2.3.; 3.3.1.; 3.3.2.; 3.3.3.		
MOMENTOS DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES	AGRUPAMIENTOS	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	RECURSOS MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
1 BIENVENIDA	Nos desplazamos hasta el patio y realizo una breve explicación sobre lo que vamos a hacer.	Gran grupo		Campo de fútbol	10´

<p>2 CALENTAMIENTO</p>	<p>1. “The shopping basket”</p> <p>Antes de jugar se explicarán las necesidades nutricionales de un plato de comida (50% vegetales, 25% hidratos de carbono y 25% proteínas) que debemos cumplir en nuestra dieta. Para ello se les mostrarán imágenes con la información explicada (ver Anexo 2 Actividad 1).</p>	<p>5 grupos de 5</p>		<p>Aro verde, rojo y amarillo e imágenes de los alimentos y campo de fútbol</p>	<p>10´</p>
------------------------	--	----------------------	---	---	------------

	<p>Se colocarán aros con diferentes alimentos dentro sabiendo que los alimentos de cada aro tendrán un valor determinado.</p> <p>Verde = vegetales → 1 moneda</p> <p>Rojo = hidratos de carbono → 2 monedas</p> <p>Amarillo = proteínas → 3 monedas</p> <p>Los alumnos dispondrán de 20 monedas imaginarias. El juego consiste en elaborar una cesta de la</p>				
--	--	--	--	--	--

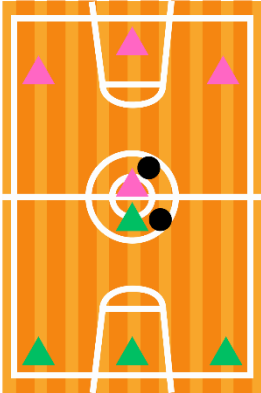
		<p>compra saludable. Para ello deben salir de uno en uno desde una línea, coger uno de los alimentos, volver corriendo y chocar la mano al siguiente compañero. Al acabar se revisará que la compra realizada por cada grupo cumple con las necesidades nutricionales correspondientes para una comida.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

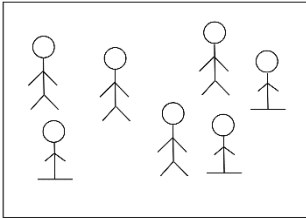
<p>3 PARTE PRINCIPAL</p>	<p>2. "Relay race"</p> <p>Se utilizan dos campos por lo que tres equipos juegan en un campo y los otros dos en el otro.</p> <p>Se coloca cada equipo en una esquina diferente. Deben ir corriendo alrededor del campo pisando por cada uno de los aros que hay en las esquinas. Cada equipo saldrá de una esquina por lo que tienen que evitar chocarse en el camino. Cuando el alumno llega al punto de salida choca la</p>	<p>5 equipos de 5</p>	 <p>El diagrama muestra un campo de fútbol rectangular con una franja horizontal central. En las cuatro esquinas del campo hay un círculo que representa un aro. En la parte superior del campo, hay una fila de cinco círculos rojos. En la parte inferior, hay una fila de cinco círculos azules. Una línea vertical discontinua con una flecha hacia abajo está a la izquierda del campo, y otra similar con una flecha hacia arriba está a la derecha. El campo tiene una franja horizontal central y una franja superior y una franja inferior, representando los campos de juego.</p>	<p>4 aros y 2 campos de fútbol</p>	<p>10'</p>
--------------------------	--	-----------------------	--	------------------------------------	------------

		<p>mano al siguiente compañero que sale corriendo y realiza el mismo recorrido.</p>				
	<p>3. “Catchers”</p> <p>Se divide al grupo-clase en dos equipos juntando los pequeños grupos de la actividad anterior y cada uno se coloca en un campo diferente. La actividad consiste en que un alumno lanza la pelota hacia arriba y dice el nombre de un compañero que tiene que ir corriendo y coger la pelota en el</p>	<p>Individual</p>		<p>2 pelotas de tenis y campo de fútbol</p>	<p>10´</p>	

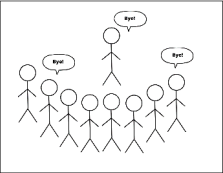


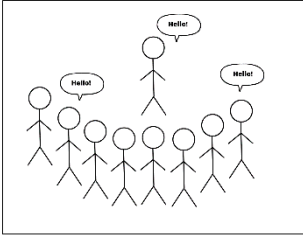
	<p>aire. Cuando la coje dice el nombre de otro compañero y se repite la misma dinámica.</p> <p>Variante: meter otra pelota</p>				
--	--	--	--	--	--

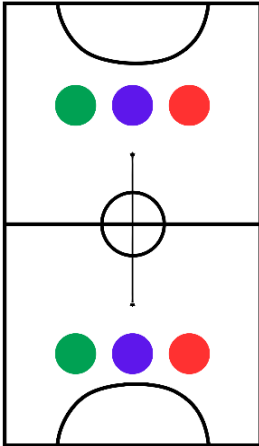
	<p>4. “Ready, steady, go!”</p> <p>En un campo de fútbol se colocan dos en el centro del campo y los otros en cada uno de los conos colocados en el campo. Desde el cono del centro deben lanzar la pelota con la pala de pádel hacia uno de los conos en los que están sus compañeros. Para lanzar la pelota deben tirarla en el aire con la mano y golpearla con la pala de pádel antes de que bote. Cuando han lanzado se colocan en</p>	<p>5 equipos de 5</p>	 <p>El diagrama muestra un campo de fútbol rectangular con una línea central y dos porterías. Hay tres conos verdes en la parte inferior (cerca de las porterías) y tres conos rosas en la parte superior. En el centro del campo, hay una pelota negra y dos jugadores: uno con un triángulo rosa y otro con un triángulo verde.</p>	<p>5 palas de pádel, 5 pelotas de tenis, 20 conos y 3 campos de fútbol</p>	<p>10´</p>
--	--	-----------------------	--	--	------------

	<p>la fila del cono al que han lanzado. El que la ha cogido pasa a la fila de los lanzadores. Deben lanzar cada vez a un cono diferente de manera que todos lanzan al menos una vez.</p>					
4	<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>5. “The murderer”</p> <p>Se colocan en círculo y cierran los ojos. El docente toca la cabeza a un alumno que será</p>	<p>Gran grupo</p>		<p>Campo de fútbol</p>	<p>5'</p>

		<p>el “asesino” y el hombro a otro que será el “policía”. Consiste en desplazarse por el espacio y “matar” al resto de compañeros sin ser descubierto. Para “matar” el asesino debe sacar la lengua a otro compañero. Al que ha matado se sentará en el suelo. El “policía” tiene que acusar a quien crea que es el “asesino”. Para ello cuenta con 3 intentos. Cuando el “asesino” es descubierto se asignan los roles a otros dos</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		alumnos y se comienza de nuevo.				
5	DESPEDIDA	Reflexionamos sobre lo que hemos aprendido de forma oral y volvemos al aula.	Gran grupo		Campo de fútbol	5´
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		<p>Actividad 4: “Ready, steady, go!”</p> <p>Aquellos niños que tengan dificultades motrices pueden dejar que la pelota bote antes de golpearla con la pala de pádel.</p>		REFUERZO Y AMPLIACIÓN	No es necesario aplicar actividades de refuerzo o ampliación.	

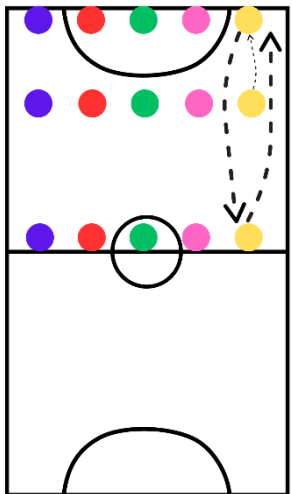
SEMANA		3	ESPACIO	Patio		
SESIÓN		2	FECHA	28 de abril	TEMPORALIZACIÓN	60´
COMPETENCIAS CLAVE	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO			
STEM; CE; CPSAA; CC; CP; CCL.	1; 2; 3	1.1.; 1.2.; 2.2.; 2.3.; 3.1.; 3.2.; 3.3.	1.1.1.; 1.1.2.; 1.2.1.; 1.2.2.; 1.2.3.; 2.2.1.; 2.2.2.; 2.2.3.; 2.2.4.; 2.2.5.; 2.2.6.; 2.3.1.; 2.3.2.; 2.3.10.; 2.3.11.; 2.3.12.; 2.3.13.; 2.3.14.; 3.1.1.; 3.1.2.; 3.1.3.; 3.2.1.; 3.2.2.; 3.2.3.; 3.3.1.; 3.3.2.; 3.3.3.			
MOMENTOS DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES	AGRUPAMIENTOS	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	RECURSOS MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN	
1 BIENVENIDA	Nos desplazamos hasta el patio y realizo una breve explicación sobre lo que vamos a hacer.	Gran grupo		Campo de fútbol	10´	

<p>2 CALENTAMIENTO</p>	<p>1. “Learning about our organism”</p> <p>Cada equipo se coloca en una esquina del campo donde hay una zona delimitada con un aro grande con balones de goma espuma de diferentes colores que simbolizan un nutriente.</p> <p>Verdes = vitaminas → 1 punto</p> <p>Azules = proteínas → 2 puntos</p>	<p>2 grupos de 12 y 13 alumnos</p> <p>Variante: 3 grupos de 6 alumno y uno de 7</p>		<p>20 balones de goma espuma verdes, azules y rojos, dos aros grandes y campo de fútbol</p>	<p>10´</p>
------------------------	--	---	---	---	------------

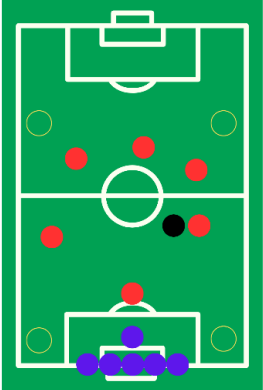
	<p>Rojos = grasas →</p> <p>-1 punto</p> <p>El juego consiste en dejar en la zona del equipo contrario los balones rojos y traer a tu zona los verdes y azules. Cada jugador solamente puede tener en las manos un balón. Cuando un jugador toque a un poseedor del balón este deberá dejarlo en su sitio, a no ser que sea un balón rojo que deberá dejarlo en su propio campo.</p>				
--	---	--	--	--	--



		<p>Cuando acabe el tiempo ganará el equipo que tenga más puntos.</p> <p>Variante: dividir a los dos grupos en otros dos formando cuatro grupos diferentes. Añadir balones para los dos nuevos grupos.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>3 PARTE PRINCIPAL</p>	<p>2. "Working hard"</p> <p>Se utilizan dos campos. Se colocan 2 alumnos con una pala de pádel en una línea del campo, 2 enfrente de ellos a unos 4 metros y otro en la otra línea del campo.</p> <p>El alumno que está a 4 metros de los lanzadores pasa la pelota a uno de ellos a la altura de la cadera, quien la golpea con la pala de pádel en</p>	<p>5 equipos de 5</p>		<p>5 palas de pádel, 5 pelotas de tenis y campo de fútbol</p>	<p>15'</p>
--------------------------	--	-----------------------	---	---	------------

		<p>dirección al compañero que está enfrente, que debe coger la pelota en el aire. En la siguiente ronda le toca al siguiente de la fila y los que han participado rotan a otra posición para pasar por todas ellas. El lanzador pasa a ser receptor, el receptor pasa a ser el encargado de coger la pelota en el aire y el que la ha cogido pasa a ser lanzador.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	<p>3. "Homerun"</p> <p>Consiste en jugar mini-partidos de béisbol con algunas normas diferentes al original. Estas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se golpea con una pala de pádel en lugar de con el bate.</li> <li>- Se juega con una pelota pequeña.</li> <li>- Hay cuatro bases y una zona de golpeo.</li> </ul>	<p>2 grupos de 12 y 13 alumnos</p>		<p>4 aros, 1 pala de pádel, 1 pelota de tenis y campo de fútbol</p>	<p>15'</p>
--	--	------------------------------------	---	---	------------

	<ul style="list-style-type: none"><li>- El equipo atacante se coloca en la zona de golpeo detrás de una línea situada a 5 metros del que pasa la pelota al lanzador y golpean de uno en uno la pelota.</li><li>- El equipo defensor se coloca alrededor del campo</li></ul>				
--	---	--	--	--	--

	<p>menos un jugador que se pone en un punto del campo situado a unos 5 metros de la línea en la que están los lanzadores desde donde tiene que pasarles la pelota. Debe lanzar la pelota con la mano a la altura de la cadera. Este</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>jugador será diferente en cada ronda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El golpeo debe sobrepasar la línea en la que se encuentran los receptores. Si no la sobrepasa debe repetir el golpeo.</li> <li>- Cuando el receptor golpea la pelota sale</li> </ul>				
--	--	--	--	--	--

	<p>corriendo a la primera base.</p> <p>- El equipo defensor tiene que coger la pelota y pasársela al lanzador para acabar la jugada. Mientras tanto los atacantes pueden seguir corriendo.</p>				
--	--	--	--	--	--



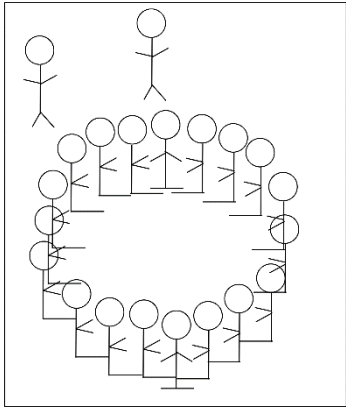
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Si un defensor coje la pelota en el aire todos los jugadores que estén en las bases están eliminados y cambiarán de roles.</li><li>- Si la pelota bota en el suelo antes de que la coja el defensor, el atacante sale</li></ul>				
--	---	--	--	--	--

	<p>corriendo hacia la siguiente base y puede pasar por más de una en una misma ronda. Si llega a una base antes de que la pelota llegue al lanzador sigue jugando. Si llega más tarde está eliminado.</p>				
--	---	--	--	--	--

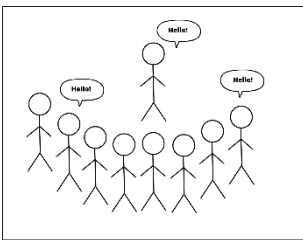
	<ul style="list-style-type: none"><li>- El atacante no puede retroceder y no puede haber dos jugadores en una misma base.</li><li>- Cuando hayan golpeado todos los jugadores se cambiarán los roles.</li><li>- Cada vez que un jugador pase por la cuarta</li></ul>				
--	--	--	--	--	--

	<p>base será un punto.</p> <p>Ganará el equipo que consiga más puntos o que haga un “homerun”.</p> <p>- Variante:</p> <p>introducir bloqueos de bases.</p> <p>Consiste en tocar cualquiera de las bases con el balón antes de que un atacante llegue a ella.</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>Si lo consigue el atacante no puede pararse en esa base y tiene que ir corriendo a la siguiente antes de que la pelota le llegue al lanzador.</p>				
--	--	--	--	--	--

4	<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<p>4. “The cat and the mouse”</p> <p>Se sientan todos en el suelo en círculo con los ojos cerrados. El profesor tocará la cabeza al “gato” y la espalda al “ratón”. Cuando pite el gato tiene que pillar al ratón. Este tiene que dar dos vueltas corriendo alrededor del círculo y sentarse de nuevo en su sitio. Ambos irán en la una sola dirección. Esta será</p>	Gran grupo			5'
---	--------------------------	---	------------	---	--	----

		la que el ratón escoja.				
5	DESPEDIDA	Reflexionamos sobre lo que hemos aprendido de forma oral y volvemos al aula.	Gran grupo		Campo de fútbol	5'
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		<p>Actividad 3: “Homerun”</p> <p>Se agrupan los equipos de manera equitativa teniendo en cuenta las capacidades motrices de los niños.</p>		REFUERZO Y AMPLIACIÓN	No es necesario aplicar actividades de refuerzo o ampliación	

<b>SEMANA</b>		4	<b>ESPACIO</b>	Patio		
<b>SESIÓN</b>		1	<b>FECHA</b>	2 de mayo	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Una jornada
<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>		<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>		
STEM; CE; CPSAA; CC; CP; CCL.		2; 3	2.2.; 2.3.; 3.1.; 3.2.; 3.3.	2.2.1.; 2.2.2.; 2.2.3.; 2.2.4.; 2.2.5.; 2.2.6.; 2.3.1.; 2.3.2.; 2.3.3.; 2.3.4.; 2.3.5.; 2.3.6.; 2.3.7.; 2.3.8.; 2.3.9.; 2.3.10.; 2.3.11.; 2.3.12.; 2.3.13.; 2.3.14.; 3.1.1.; 3.1.2.; 3.1.3.; 3.2.1.; 3.2.2.; 3.2.3.; 3.3.1.; 3.3.2.; 3.3.3.		
<b>MOMENTOS DE LA SESIÓN</b>		<b>ACTIVIDADES</b>	<b>AGRUPAMIENTOS</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
1	<b>BIENVENIDA</b>	Nos desplazamos hasta el patio y asignamos a cada equipo el campo y el rival determinado.  Los alumnos compiten por equipos que son	Gran grupo		Campo de fútbol	10´



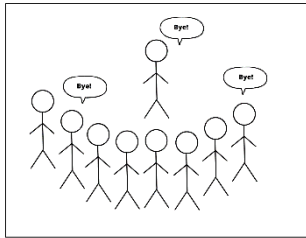
		<p>elaborados por el docente</p> <p>previamente y están formados por niños y niñas de las cuatro clases. El docente asigna a cada equipo un color diferente de manera que los niños tienen que traer una camiseta del color de su equipo. Los colores son rojo, azul, amarillo y blanco.</p>				
3	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p><b>Y PARTE</b></p> <p><b>PRINCIPAL</b></p>	<p>Semifinales de baloncesto, fútbol y béisbol.</p>	<p>4 grupos de 8 personas.</p> <p>Se enfrentan dos equipos en cada campo.</p>		<p>2 campos de baloncesto y de fútbol, 2 balones de baloncesto y</p>	<p>En baloncesto y fútbol dos partes de 9' con un descanso de 2' entre</p>

		<p>Los equipos ganadores de cada partido juegan la final y los otros el partido para conseguir el tercer y el cuarto puesto. Si hay empate tiran penaltis. En los partidos de baloncesto juegan 5 personas y tienen cambios indefinidos que realiza el docente correspondiente durante el partido para que jueguen todos los niños.</p>		<p>de fútbol, 2 pelotas de tenis, 2 palas de pádel y 10 aros.</p>	<p>ellas. Estos se juegan al mismo tiempo. Los de béisbol 15' seguidos. Se juegan al terminar los partidos de fútbol.</p>
	<p>Semifinales y finales de competiciones individuales.</p>	<p>Individual y grupos de 4, 2 niños y 2 niñas (relevos).</p>		<p>Velocidad: 8 conos, silbato, bolígrafo, cuaderno para anotar los</p>	<p>1 hora y media Se realizan algunas pruebas simultáneamente ya que</p>

	<p>Los alumnos en la prueba de relevos compiten por clases en lugar de por equipos.</p>			<p>resultados y frontón.</p>	<p>unas se desarrollan en el frontón y otras en la pista.</p>
	<p>En cada modalidad compiten por un lado los niños y por otro las niñas. Pero, en fondo y en patinaje compiten a la vez. Además, en relevos deben participar 2 niños y 2 niñas en cada equipo.</p>			<p>Relevos: 4 conos, silbato, bolígrafo, cuaderno para anotar los resultados y frontón.</p> <p>Salto de longitud: cinta métrica, silbato, bolígrafo, cuaderno para anotar los resultados y pista de arena.</p>	
	<p>Se juegan las semifinales de una modalidad. En estas</p>			<p>Lanzamiento: cinta métrica,</p>	

	<p>se clasifican 4 o 5 alumnos y alumnas que juegan a continuación la final.</p> <p>Los alumnos tienen dos intentos en las pruebas de salto y lanzamiento.</p> <p>Los tres campeones de cada modalidad de niños y niñas excepto en patinaje que no se tiene en cuenta el género reciben una medalla de oro.</p>			<p>balón de jabalina, silbato, bolígrafo, cuaderno para anotar los resultados y pista de cemento.</p> <p>Patinaje: 20 conos, 10 vallas, cronómetro, silbato, bolígrafo, cuaderno para anotar los resultados y frontón.</p>	
--	---	--	--	--	--

	<p>Las competencias se realizan en este orden:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Velocidad femenino</li> <li>2. Velocidad masculino</li> <li>3. Relevos</li> <li>4. Salto femenino</li> <li>5. Salto masculino</li> <li>6. Lanzamiento femenino</li> <li>7. Lanzamiento masculino</li> <li>8. Patinaje</li> </ol>			<p>Fondo: silbato, 10 conos y patio del colegio.</p>	
--	---	--	--	--	--

	9. Fondo					
	<p>Finales de baloncesto, fútbol y béisbol.</p> <p>En un campo se juegan las finales de cada deporte y en el otro los partidos para conseguir el tercer y el cuarto puesto.</p>	<p>4 grupos de 8 personas.</p> <p>Se enfrentan dos equipos en cada campo.</p>		<p>2 campos de baloncesto y de fútbol, 2 balones de baloncesto y de fútbol, 2 pelotas de tenis, 2 palas de pádel y 10 aros.</p>	<p>En baloncesto y fútbol dos partes de 9' con un descanso de 2' entre ellas. Estos se juegan al mismo tiempo.</p> <p>Los de béisbol 15' seguidos. Se juegan al terminar los partidos de fútbol.</p>	
3	DESPEDIDA	<p>Nos juntamos todos para aportar las emociones que han experimentado durante el día y las sensaciones vividas en las pruebas.</p>	Gran grupo		Campo de fútbol	5'

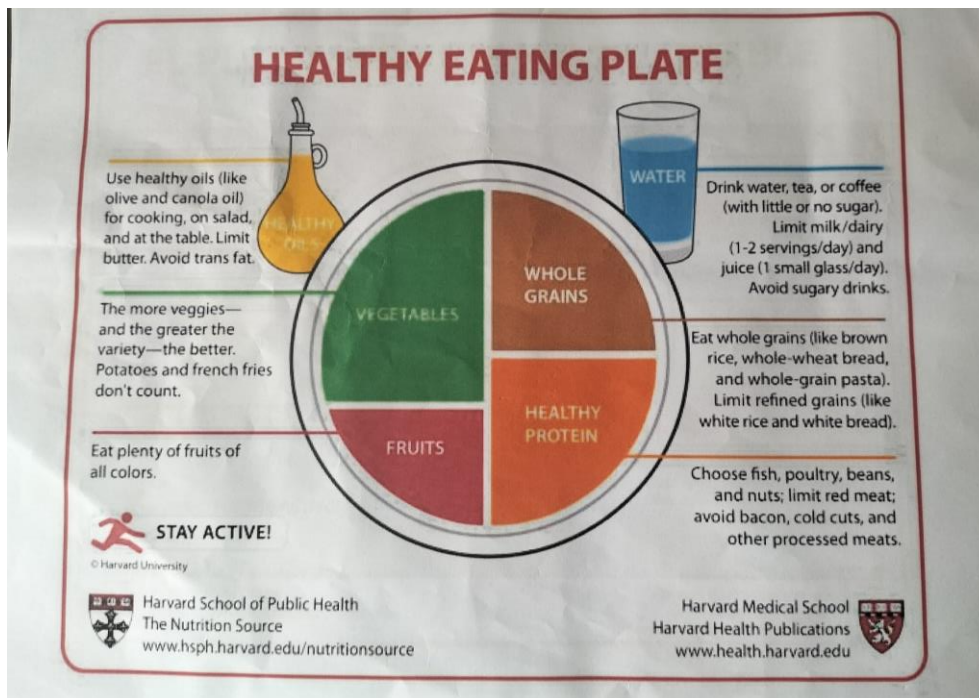
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	<p>En las pruebas individuales ayudo al niño con TEA y lo animo mucho.</p> <p>Presto mucha atención motivando a los alumnos con dificultades motrices para que participen y no se rindan, aunque no lo hagan bien.</p>	<b>REFUERZO Y AMPLIACIÓN</b>	<p>No es necesario aplicar actividades de refuerzo o ampliación</p>
---------------------------------	--	------------------------------	---

# Anexo 1. Actividad 1.





Anexo 2. Actividad 1.



Anexo 12. Escala estimativa competencia específica 1. Peso en la nota final: 25%

INDICADORES DE LOGRO	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	MUY POCAS VECES	NUNCA
NOTA	10	7,5	5	2,5	0
1.1.1. Toma alimentos saludables en su día a día y reconoce que es beneficioso para su salud.					
1.1.2. Practica actividad física en su tiempo libre y lo reconoce como un hábito saludable.					
1.2.1. Adquiere hábitos de práctica de actividad física y alimentación saludable a través del logro de los retos propuestos.					
1.2.2. Contribuye a la aplicación de hábitos saludables mediante la práctica de actividad física en el recreo.					
1.2.3. Contribuye a la aplicación de hábitos saludables tomando un almuerzo saludable en el recreo.					

Anexo 13. Escala estimativa competencia específica 2. Peso en la nota final: 50%

INDICADORES DE LOGRO	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	MUY POCAS VECES	NUNCA
NOTA	10	7,5	5	2,5	0
2.2.1. Toma decisiones rápidas y adecuadas en las actividades.					
2.2.2. Realiza acciones ajustadas a las demandas de los objetivos en las diferentes situaciones de juego.					
2.2.3. Se coloca en el espacio libre en los juegos de cooperación-oposición para que le pasen en balón.					
2.2.4. Realiza pases al espacio a sus compañeros cuando ve que están solos.					
2.2.5. Intercepta balones al equipo contrario.					
2.2.6. Mira y levanta la cabeza para buscar a un compañero al que pasarle el balón dándole un pase ajustado.					
2.3.1. Utiliza varias partes del cuerpo de manera coordinada para pasar, lanzar o golpear.					
2.3.2. Emplea habilidades de salto, carrera, giro o lanzamiento en los diferentes deportes según el objetivo a conseguir.					
2.3.3. Lanza el balón hacia arriba cogiéndolo con las dos manos.					

2.3.4. Coordina sus movimientos para botar el balón mientras corre.					
2.3.5. Coloca ambos pies juntos antes de saltar para realizar un tiro a canasta.					
2.3.6. Controla y conduce el balón cerca del pie.					
2.3.7. Utiliza ambos pies para controlar o golpear el balón.					
2.3.8. Utiliza la parte adecuada del pie para golpear el balón en función del objetivo a conseguir y la distancia a la que se encuentra el compañero o la portería.					
2.3.9. Coloca la pierna de apoyo cerca del balón y golpea fuerte con la otra.					
2.3.10. Realiza movimientos coordinados con los brazos, muñecas o piernas para golpear en una dirección determinada.					
2.3.11. Se desplaza rápido por el campo coordinando sus extremidades.					
2.3.12. Se posiciona con los pies en paralelo y las manos y el brazo colocados correctamente para golpear.					
2.3.13. Realiza golpes lejanos y fuertes.					

2.3.14. Coloca su cuerpo y mira a su objetivo antes de realizar un lanzamiento o golpeo a un punto específico de la portería o del campo.					
---	--	--	--	--	--

Anexo 14. Escala estimativa competencia específica 3. Peso en la nota final: 25%

INDICADORES DE LOGRO	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	MUY POCAS VECES	NUNCA
NOTA	10	7,5	5	2,5	0
3.1.1. Se implica en las actividades motrices y tiene una actitud activa, positiva y participativa.					
3.1.2. Reconoce el esfuerzo realizado de manera positiva y motivada.					
3.1.3. Acepta de manera asertiva el <i>feedback</i> dado por el profesor e intenta corregir y mejorar su actuación.					
3.2.1. Respeta las normas de convivencia y del juego.					
3.2.2. Acepta formar parte del grupo que se le ha asignado en las actividades en equipo.					
3.2.3. Acepta desempeñar diferentes roles en situaciones de juego.					
3.3.1. Muestra empatía hacia sus compañeros durante las prácticas motrices respetando las aportaciones que estos hacen					
3.3.2. Ayuda y coopera con sus compañeros de equipo, pasa el balón a los demás y no juega solo.					
3.3.3. Mantiene la calma y resuelve conflictos de manera respetuosa sin pegar, discriminar o insultar a un compañero.					

Anexo 15. Relación entre competencias específicas, criterios de evaluación, indicadores de logro, instrumentos de evaluación y actividades desarrolladas en la situación de aprendizaje.

<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de	1.1. Reconocer e interiorizar la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	1.1.1. Toma alimentos saludables en su día a día y reconoce que es beneficioso para su salud.	Observación, cuestionario y escala estimativa	Recreo y todas las sesiones
		1.1.2. Practica actividad física en su tiempo libre y lo reconoce como un hábito saludable.	Observación, cuestionario y escala estimativa	Recreo y todas las sesiones
	1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica	1.2.1. Adquiere hábitos de práctica de actividad física y alimentación saludable a través del logro de los retos propuestos.	Observación y escala estimativa	Recreo, tarjeta de los retos semanales y todas las sesiones

actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.	motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)	1.2.2. Contribuye a la aplicación de hábitos saludables mediante la práctica de actividad física en el recreo.	Observación y escala estimativa	Recreo y todas las sesiones
		1.2.3. Contribuye a la aplicación de hábitos saludables tomando un almuerzo saludable en el recreo.	Observación y escala estimativa	Recreo y todas las sesiones
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica	2.2. Adoptar decisiones y encadenar acciones en situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y	2.2.1. Toma decisiones rápidas y adecuadas en las actividades.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A3 S1 SE1 A1 S2 SE1 A2 S2 SE1 A3 S2 SE1 A1 S1 SE2 A3 S1 SE2 A1 S2 SE2 A2 S2 SE2 A3 S2 SE2 A1 S1 SE3 A3 S1 SE3



<p>interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.</p>	<p>de colaboración-oposición, en contextos simulados de actuación. (STEM1, CPSAA4, CE1)</p>			A3 S2 SE3
		<p>2.2.2. Realiza acciones ajustadas a las demandas de los objetivos en las diferentes situaciones de juego.</p>	<p>Observación, diario de clase y escala estimativa</p>	<p>A1 S1 SE1 A2 S1 SE1 A3 S1 SE1 A1 S2 SE1 A2 S2 SE1 A3 S2 SE1 A2 S1 SE2 A3 S1 SE2 A2 S2 SE2 A3 S2 SE2 A3 S1 SE3 A4 S1 SE3 A2 S2 SE3 A3 S2 SE3</p>
		<p>2.2.3. Se coloca en el espacio libre en los juegos de cooperación-oposición para que le pasen en balón.</p>	<p>Observación, diario de clase y escala estimativa</p>	<p>A3 S1 SE1 A3 S2 SE1 A2 S2 SE2 A3 S2 SE2 A3 S2 SE3</p>

		2.2.4. Realiza pases al espacio a sus compañeros cuando ve que están solos.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A3 S1 SE1 A3 S2 SE1 A2 S1 SE2 A3 S2 SE2 A3 S2 SE3
		2.2.5. Intercepta balones al equipo contrario.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A3 S1 SE1 A2 S2 SE1 A3 S2 SE1 A2 S2 SE2 A3 S2 SE2 A3 S2 SE3
		2.2.6. Mira y levanta la cabeza para buscar a un compañero al que pasarle el balón dándole un pase ajustado.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A3 S1 SE1 A2 S2 SE1 A3 S2 SE1 A2 S1 SE2 A3 S1 SE2 A2 S2 SE2 A3 S2 SE2 A4 S1 SE3 A2 S2 SE3

				A3 S2 SE3
	2.3. Emplear e integrar los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo control y dominio corporal sobre ellos. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5)	2.3.1. Utiliza varias partes del cuerpo de manera coordinada para pasar, lanzar o golpear.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A2 S1 SE1
				A2 S2 SE1
				A3 S2 SE1
				A2 S1 SE2
				A3 S1 SE2
				A2 S2 SE2
				A3 S2 SE2
				A4 S1 SE3
				A2 S2 SE3
				A3 S2 SE3
		2.3.2. Emplea habilidades de salto, carrera, giro o lanzamiento en los diferentes deportes según el objetivo a conseguir.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A2 S1 SE1
				A2 S2 SE1
				A3 S2 SE1
				A2 S1 SE2
				A3 S1 SE2
				A2 S2 SE2
				A3 S2 SE2

				A2 S1 SE3 A3 S2 SE3 A4 S1 SE3 A2 S2 SE3 A3 S2 SE3
		2.3.3. Lanza el balón hacia arriba cogiéndolo con las dos manos.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A2 S1 SE1 A3 S1 SE1 A2 S2 SE1 A3 S2 SE1
		2.3.4. Coordina sus movimientos para botar el balón mientras corre.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A2 S1 SE1 A3 S1 SE1 A2 S2 SE1 A3 S2 SE1
		2.3.5. Coloca ambos pies juntos antes de saltar para realizar un tiro.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A2 S1 SE1 A3 S1 SE1 A2 S2 SE1 A3 S2 SE1
		2.3.6. Controla y conduce el balón cerca del pie.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A2 S1 SE2 A3 S1 SE2 A2 S2 SE2

				A3 S2 SE2
		2.3.7. Utiliza ambos pies para controlar o golpear el balón.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A2 S1 SE2 A3 S1 SE2 A2 S2 SE2 A3 S2 SE2
		2.3.8. Utiliza la parte adecuada del pie para golpear el balón en función del objetivo a conseguir y la distancia a la que se encuentra el compañero o la portería.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A2 S1 SE2 A3 S1 SE2 A2 S2 SE2 A3 S2 SE2
		2.3.9. Coloca la pierna de apoyo cerca del balón y golpea fuerte con la otra.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A2 S1 SE2 A3 S1 SE2 A2 S2 SE2 A3 S2 SE2
		2.3.10. Realiza movimientos coordinados con los brazos, muñecas o piernas para golpear en una dirección determinada.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A4 S1 SE3 A2 S2 SE3 A3 S2 SE3

		2.3.11. Se desplaza rápido por el campo coordinando sus extremidades.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A2 S1 SE3 A3 S2 SE3
		2.3.12. Se posiciona con los pies en paralelo y las manos y el brazo colocados correctamente para golpear.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A4 S1 SE3 A2 S2 SE3 A3 S2 SE3
		2.3.13. Realiza golpes lejanos y fuertes.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A4 S1 SE3 A2 S2 SE3 A3 S2 SE3
		2.3.14. Coloca su cuerpo y mira a su objetivo antes de realizar un lanzamiento o golpeo a un punto específico de la portería o del campo.	Observación, diario de clase y escala estimativa	A3 S1 SE2 A2 S2 SE2 A3 S2 SE2 A4 S1 SE3 A2 S2 SE3 A3 S2 SE3
3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de	3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad	3.1.1. Se implica en las actividades motrices y tiene una actitud activa, positiva y participativa.	Observación, diario de clase y escala estimativa	Todas

<p>la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz. (CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5)</p>	<p>3.1.2. Reconoce el esfuerzo realizado de manera positiva y motivada mostrando interés por aprender.</p>	<p>Observación, diario de clase y escala estimativa</p>	<p>Todas</p>
		<p>3.1.3. Acepta de manera asertiva el <i>feedback</i> dado por el profesor e intenta corregir y mejorar su actuación.</p>	<p>Observación, diario de clase y escala estimativa</p>	<p>Todas</p>
	<p>3.2. Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes. (CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3)</p>	<p>3.2.1. Respeta las normas de convivencia y del juego.</p>	<p>Observación, diario de clase y escala estimativa</p>	<p>Todas</p>
		<p>3.2.2. Acepta formar parte del grupo que se le ha asignado en las actividades en equipo.</p>	<p>Observación, diario de clase y escala estimativa</p>	<p>Todas las actividades en grupo</p>
		<p>3.2.3. Acepta desempeñar diferentes roles en situaciones de juego.</p>	<p>Observación, diario de clase y escala estimativa</p>	<p>A1 S1 SE1 A4 S1 SE1 A3 S2 SE1 A3 S1 SE2</p>

				A2 S2 SE2 A3 S2 SE2 A4 S1 SE3 A5 S1 SE3 A2 S2 SE3 A3 S2 SE3 A4 S2 SE3
	3.3. Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier	3.3.1. Muestra empatía hacia sus compañeros durante las prácticas motrices respetando las aportaciones que estos hacen.	Observación, diario de clase y escala estimativa	Todas
3.3.2. Ayuda y coopera con sus compañeros de equipo, pasa el balón a los demás y no juega solo.		Observación, diario de clase y escala estimativa	Todas las actividades en grupo	
3.3.3. Mantiene la calma y resuelve conflictos de manera respetuosa sin pegar,		Observación, diario de clase y escala estimativa	Todas	



	tipo de violencia. (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3)	discriminar o insultar a un compañero.		
--	---	--	--	--

A = Actividad S = Sesión SE = Semana