



---

**Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

TRABAJO FIN DE GRADO

# **LOS SIMS COMO PROPUESTA GAMIFICADA PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

Presentado por Jessica Nieto Pacheco

Tutelado por: Marta Domínguez Díez

Soria, junio 2024

## **RESUMEN**

El sedentarismo se ha convertido en un motivo de preocupación global desde hace décadas, afectando significativamente la salud física y mental. La práctica de actividad física y ejercicio puede reducir estas consecuencias negativas. Para ello, se ha diseñado una propuesta innovadora utilizando la gamificación, que contribuirá a mejorar los niveles de actividad física y promover una vida saludable en los adolescentes. Esta propuesta incluye cuatro unidades didácticas, una de las cuales se desarrolla por completo y está dirigida a los estudiantes de primero de educación secundaria obligatoria. Mediante la gamificación, los alumnos se enfrentarán a desafíos, retos y misiones utilizando tecnologías de la información y la comunicación. El objetivo de esta propuesta es fomentar la adherencia a la actividad física y evitar el abandono, promoviendo un estilo de vida saludable.

## **PALABRAS CLAVE**

Actividad física, educación secundaria, gamificación, propuesta educativa, sedentarismo.

## **ABSTRACT**

Sedentary behavior has become a global concern for decades, significantly affecting physical and mental health. Engaging in physical activity and exercise can reduce these negative consequences. To this end, an innovative proposal using gamification has been designed to help improve physical activity levels and promote a healthy lifestyle among adolescents. This proposal includes four teaching units, one of which is fully developed and aimed at first-year secondary school students. Through gamification, students will face challenges, tasks, and missions using information and communication technologies. The objective of this proposal is to foster adherence to physical activity and prevent dropout, promoting a healthy lifestyle.

## **KEY WORDS**

Physical activity, secondary education, gamification, educational proposal, sedentary lifestyle

# ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	4
2.	OBJETIVOS	6
3.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	6
3.1.	ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES	6
3.2.	LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC) EN LA EDUCACIÓN	8
3.3.	LAS TIC EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	9
3.4.	LA GAMIFICACIÓN COMO RECURSO PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	10
3.5.	ELEMENTOS DE LA GAMIFICACIÓN	11
4.	JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN	14
4.1.	JUSTIFICACIÓN	14
4.2.	CONTEXTO Y ENTORNO	14
4.3.	PERFIL DEL ALUMNADO	15
5.	EXPLICACIÓN DE LA PROPUESTA	16
6.	LEGISLACIÓN EDUCATIVA	18
6.1.	COMPETENCIAS CLAVE	18
6.2.	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN	19
6.3.	CONTENIDOS	22
7.	OBJETIVOS	23
7.1.	OBJETIVOS DE ETAPA	23
7.2.	OBJETIVOS DE ÁREA	25
7.3.	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	26
8.	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	26
8.1.	RECURSOS ESPACIALES	34
8.2.	RECURSOS MATERIALES	34
9.	TEMPORALIZACIÓN	34
10.	DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN	35
10.1.	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: SIM FIT TECH	36
10.1.1.	Sesiones de la situación de aprendizaje (Tabla 6 a 11)	38
10.1.1.1.	Mundo 1: Adéntrate en SimCity.	38
10.1.1.2.	Mundo 1: Pon a prueba tus habilidades.	39
10.1.1.3.	Mundo 1: Pon a prueba tus habilidades 2.	40

10.1.1.4.	<i>Mundo 1: Sígueme si puedes.</i>	42
10.1.1.5.	<i>Mundo 1: Crea la mejor sesión de entrenamiento.</i>	43
10.1.1.6.	<i>Mundo 1: Desafío final.</i>	45
11.	<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	46
12.	<b>EVALUACIÓN</b>	46
12.1.	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	47
12.2.	<b>RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (ANEXO 4), (TABLA 12).</b>	48
12.3.	<b>RELACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (ANEXO 5), (Tabla 13)</b>	49
13.	<b>CONCLUSIÓN</b>	49
14.	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	51
15.	<b>ANEXOS</b>	55
15.1.	<i>Anexo 1: Mundos gamificación</i>	55
15.2.	<i>Anexo 2: Insignias</i>	55
15.3.	<i>Anexo 3: Situaciones de aprendizaje</i>	61
15.4.	<i>Anexo 4: Relación entre contenidos, competencias específicas y criterios de evaluación.</i>	63
15.5.	<i>Anexo 5: Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.</i>	65
15.6.	<i>Anexo 6: Rúbrica de evaluación.</i>	66

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El sedentarismo se ha convertido en motivo de preocupación desde hace décadas en todo el mundo, afectando de manera significativa la salud física y mental. Según un estudio del proyecto científico ANIBES, el 55,4% de los niños y adolescentes españoles de entre 9 y 17 años no cumple las recomendaciones de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Un alto porcentaje, el 48,4%, no sigue las directrices sobre actividades sedentarias, siendo este incumplimiento aún más notable durante los fines de semana, con un 84,0%. La edad también influye significativamente en el estilo de vida sedentario, incentivándose en la población adolescentes (INDISA.es, 2017). Uno de los problemas en los que radica el sedentarismo es en la exposición frente a las pantallas. En algunos países europeos el 61,0 % de los niños entre 11 y 15 años ve la televisión más de dos horas al día, según indican los datos del estudio HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence). Es por ello, que aprender a utilizar correctamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación, junto con el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS, puede reducir las posibles consecuencias negativas del sedentarismo en edades tempranas, evitando así su prolongación a lo largo de la vida.

Para ello, se va a llevar a cabo una propuesta de intervención educativa innovadora. En la sociedad actual dar un nuevo enfoque y evolución al proceso de enseñanza-aprendizaje exige la incorporación de nuevas metodologías en todos los niveles educativos. Una de ellas que ha ganado gran aceptación en la actualidad es la gamificación, la cual integra elementos del juego para crear un entorno de aprendizaje innovador y estimulante (Ojeda-Lara et al., 2023). La implantación de esta nueva metodología basada en la resolución de misiones, retos y desafíos mediante situaciones de juego tanto individuales como colectivas puede ser un elemento clave para incentivar la realización de actividad física entre los adolescentes.

El juego es una parte intrínseca de la vida humana desde el nacimiento, acompañando nuestros primeros aprendizajes y estando presente en diversas formas a lo largo de toda nuestra existencia. Esta universalidad del juego y su papel crucial en el desarrollo y el aprendizaje hacen que la gamificación se convierta en una herramienta poderosa en el ámbito educativo. En este contexto, la gamificación basada en el videojuego "Los Sims 4" se presenta como una estrategia innovadora para fomentar hábitos saludables entre los estudiantes. "Los Sims 4" es una simulación de la vida real en la que los jugadores deben gestionar las necesidades y actividades diarias de sus

personajes, desde la alimentación y el ejercicio físico hasta la socialización y el descanso.

Mediante esta propuesta, he vinculado la gamificación con las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) con el objetivo de educar a los alumnos en el uso responsable y beneficioso de estas herramientas, evitando así la adicción y el mal uso. Las TIC, cuando se emplean correctamente, pueden ofrecer numerosas posibilidades educativas, facilitando el acceso a información, mejorando la comunicación y colaboración, y proporcionando recursos innovadores para el aprendizaje. La gamificación, al integrar elementos de juego en el proceso educativo, no solo hace el aprendizaje más atractivo y motivador, sino que también enseña a los estudiantes cómo utilizar las TIC de manera constructiva y efectiva. Esto contribuye a desarrollar competencias digitales críticas para el futuro, promoviendo un uso equilibrado y saludable de la tecnología. Algunas de las herramientas tecnológicas que he utilizado para cumplir con los objetivos de esta propuesta, son las redes sociales y aplicaciones móviles de registro de actividad física. Según un reciente el informe de UNICEF (2021), un 98.5 % de los adolescentes españoles están registrados en una red social, mientras que un 83.5 % está registrado en más de tres redes sociales (Aparicio et al., 2023).

En el ámbito educativo pueden ser de utilidad para fomentar la colaboración, la comunicación y crear comunidades de aprendizaje donde se compartan logros y se cree contenido. La propuesta educativa comprende cuatro unidades didácticas que abordan los contenidos, objetivos y competencias establecidos por el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, que regula la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Además, se ajusta a lo dispuesto en el Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, correspondiente a la comunidad de Castilla y León.

Como estudiante del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, he reconocido la importancia de aplicar los conocimientos adquiridos durante mi formación. Además, he recopilado información de diversas fuentes para comprender el estado del arte, ampliar mis conocimientos sobre las diferentes herramientas utilizadas y desarrollar la propuesta de manera efectiva. En el desarrollo del Trabajo de Fin de Grado (TFG), se pretende demostrar la adquisición de las competencias del título mencionadas anteriormente, las cuales han sido aplicadas de manera efectiva en el desarrollo de la gamificación.

## **2. OBJETIVOS**

El principal objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta educativa para incentivar la realización de actividad física entre los alumnos de educación secundaria con el fin de concienciar a los mismos sobre la importancia de llevar un estilo de vida activo.

A continuación, se presentan los objetivos específicos:

- Fomentar la actividad física a través de las nuevas tecnologías con una propuesta de gamificación.
- Favorecer el aprendizaje activo mediante una propuesta innovadora atrayendo el interés y la motivación.
- Conseguir interés por el juego como medio para explorar nuevas herramientas de aprendizaje.
- Crear adhesión al ejercicio físico para mejorar la calidad de vida en todas las etapas del desarrollo.
- Reducir el nivel de sedentarismo en la Educación Secundaria Obligatoria mediante la implementación de propuestas educativas.

## **3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **3.1. ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

La actividad física (AF) comprende cualquier movimiento generado por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía (Timmons et al., 2012). Este concepto incluye el ejercicio, el entrenamiento, la participación en deportes, el juego y el transporte activo (Concha Cisternas et al., 2022). Un modo de vida activo durante la adolescencia, que integre la actividad física en la rutina diaria, puede ser determinante para prevenir problemas de salud y para el desarrollo físico, mental y social. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda para niños y adolescentes de 5 a 17 años realizar al menos 60 minutos diarios de actividades físicas moderadas a intensas principalmente aeróbicas a lo largo de la semana. Estos niveles están vinculados a una mejor salud cardiovascular, muscular y ósea, así como una menor incidencia en enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes tipo 2 (Reynoso Vázquez et al., 2018). La relevancia de la actividad física en la vida adulta es ampliamente reconocida, sin embargo, su importancia durante la infancia y la adolescencia se basa en que la participación en actividades físicas durante estas etapas incrementa la posibilidad de mantener dicha participación en la adultez (Pate y Blair, 1978; Shephard, 1984; Simons-Morton y cols., 1987). Además, la práctica regular debe ser una constante a lo largo de la vida de las personas debido a los numerosos beneficios que esta aporta (Vera et al., 2010).

Existen varios factores que pueden influir en los niveles de actividad física entre los adolescentes, incluyendo el entorno escolar, el apoyo familiar y las oportunidades para su realización (Vera et al., 2010). A pesar de que diferentes investigaciones han vinculado las actitudes sedentarias al tiempo frente al ordenador y a la televisión, observando hábitos diarios de dos o más horas frente a la pantalla (Schmitz et al., 2002). Por otro lado, tras la revisión de estudios en relación con motivos de abandono, se puede observar que otros de los principales motivos es el estudio, la pereza y la falta de interés en la práctica de actividad física (Gómez Escribano et al., 2017). Uno de los principales desafíos es motivar a los adolescentes a reducir el tiempo dedicado a las actividades sedentarias y aumentar su participación en actividades físicas. Ya que, de acuerdo con (Matamoros, 2019), los jóvenes pueden experimentar numerosos beneficios si se involucran en actividades físicas que los mantengan alejados del sedentarismo. Algunos de estos beneficios incluyen:

- La práctica regular de ejercicio en adolescentes contribuye al desarrollo y mantenimiento de la salud cardiovascular, la fortaleza muscular y la flexibilidad (Strong et al., 2005).
- Tiene un impacto positivo en la salud mental. La actividad física puede reducir la ansiedad, siendo el ejercicio aeróbico particularmente eficaz. Además de ayudar a reducir la depresión y a aumentar la autoestima, facilitando un sueño más relajado y proporcionando una mejor respuesta al estrés.
- Otro de los beneficios, está relacionado con la participación en actividades en grupo o en equipo, fomentando habilidades sociales, como el trabajo en equipo, la comunicación y cooperación (Eime et al., 2013).
- Estudios han demostrado una correlación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico, mejorando la concentración la memoria y las habilidades cognitivas (Schmitz et al., 2002).

Por estos motivos, es crucial fomentar en niños y adolescentes la participación en actividades físicas que disminuyan las conductas sedentarias, ya que estos patrones tienden a persistir a lo largo de la vida (Matamoros, 2019).

Es importante tener en cuenta que muchos jóvenes comienzan a abandonar la práctica de la actividad física. Diversos estudios han investigado los motivos de este abandono, ofreciendo una visión clara de las barreras y razones predominantes. Un estudio realizado por Martínez Baena et al., (2012) en adolescentes españoles de entre doce y dieciocho años en cinco ciudades españolas determinó que la falta de tiempo es el principal motivo para no practicar deportes, afectando en mayor medida a las chicas

(56%) en comparación con los chicos (44.3%). La pereza se identificó como el segundo motivo más común. En cuanto a los motivos de abandono, los estudios resultaron ser la principal razón, afectando más a las chicas (46.1%). Focalizándonos en la provincia de Huesca, otro estudio específico realizado por Puyal et al., (2010) en adolescentes con una edad media de 13.8 años (DS 1.4 años) identificó las barreras más importantes para no realizar actividad física: la falta de tiempo y los deberes escolares. La razón principal para el abandono fue nuevamente la falta de tiempo. Para reafirmar estas tendencias, un estudio reciente de 2024 en un colegio de Cantabria, llevado a cabo por Barcala-Furelos et al., (2024) que el abandono de la práctica deportiva sigue siendo alto, especialmente en chicas. Los motivos permanecen constantes, destacándose que en el curso de 1º ESO es donde se presenta la mayor tasa de abandono.

Es por ello que se resalta la necesidad de abordar estas problemáticas para fomentar la actividad física entre los jóvenes, presentando actividades innovadoras y motivantes que fomenten la adherencia a la práctica deportiva.

### **3.2. LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC) EN LA EDUCACIÓN**

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han transformado múltiples aspectos de la sociedad, abarcando la educación, las nuevas formas de comunicación, el acceso a la información y el uso del tiempo libre, debido a significativos avances científicos y tecnológicos. Las TIC abarcan un conjunto de recursos tecnológicos creados para gestionar, procesar y transmitir información. De acuerdo con Area (2018), estas tecnologías incluyen herramientas como ordenadores, dispositivos móviles, plataformas de e-learning y redes sociales, las cuales promueven la interactividad y el acceso instantáneo a gran cantidad de información. Dado que tecnologías como Internet y las plataformas sociales ya están profundamente integradas en la sociedad actual, es responsabilidad del sistema educativo reinventarse y adoptar estas herramientas (Peralta Roncal et al., 2023). La incorporación de las TIC en el ámbito educativo ha demostrado tener un gran potencial para enriquecer los procesos de enseñanza y aprendizaje, promoviendo metodologías más dinámicas, participativas y atractivas (Cabero, 2015). Esto se resume en construir un aprendizaje adaptable a las necesidades e interactivo (Gallo et al., 2021).

Uno de los principales beneficios de las TIC en la educación es su capacidad para personalizar el aprendizaje. Estudios indican que las herramientas digitales pueden adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes, ofreciendo contenidos

personalizados y permitiendo un ritmo de aprendizaje ajustado a cada alumno (Johnson et al., 2016). Además, las TIC facilitan la creación de entornos de aprendizaje colaborativo, donde los estudiantes pueden interactuar y trabajar en proyectos conjuntos, incluso a distancia (Salinas, 2012). Esta colaboración no solo enriquece el proceso educativo, sino que también prepara a los estudiantes para un mundo laboral cada vez más globalizado y conectado. Sin embargo, la implementación de las TIC en la educación no está exenta de desafíos, el desarrollo de estas competencias por parte de los profesores y la brecha digital, son alguno de ellos. Según Martínez (2019), la desigualdad en el acceso a las TIC puede acentuar las disparidades educativas, limitando las oportunidades de aquellos con menos recursos. Además, la formación del profesorado en competencias digitales es fundamental para aprovechar plenamente el potencial de las TIC. Los docentes necesitan no solo habilidades técnicas, sino también estrategias y modelos pedagógicos innovadores que integren eficazmente estas herramientas en el aula (Area, 2018). Las competencias digitales son esenciales en la sociedad actual. La integración de las TIC en el currículo escolar permite a los estudiantes desarrollar diversas competencias, preparándolos para los desafíos del siglo XXI (Claro et al., 2012).

En conclusión, las Tecnologías de la Información y la Comunicación han demostrado ser una herramienta extremadamente útil capaz de atraer la atención y motivación de los alumnos. Estos instrumentos gozan de una alta aceptación tanto entre estudiantes como entre profesores, quienes buscan innovar dentro del sistema educativo. Esta aceptación ha motivado a muchos docentes a ampliar sus conocimientos y mejorar sus habilidades digitales. No obstante, es importante destacar que aún existen aspectos que deben mejorar para lograr una implementación efectiva (Salazar et al., 2019).

### **3.3. LAS TIC EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

La educación Secundaria obligatoria constituye una fase obligatoria en la educación de los estudiantes de edades comprendidas entre los 12 y 16 años. Durante este periodo el currículo establece una serie de criterios relacionados con las Tecnologías de la Información y la Comunicación que los alumnos deben adoptar al final de esta etapa.

A nivel estatal, el Real Decreto Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, menciona la integración de las tecnologías de la información y la comunicación de la siguiente manera:

A través de los objetivos,

- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

A través de las competencias clave:

- La competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.
- La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

A nivel autonómico, el Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, se mencionan las TIC en los siguientes criterios de evaluación:

- 1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- 1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios.

### **3.4. LA GAMIFICACIÓN COMO RECURSO PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Actualmente la educación busca la adquisición de los conocimientos y el cumplimiento de los objetivos propuestos mediante experiencias que sume en el protagonismo de los estudiantes para dejar de lado la educación con fondos tradicionales. El aprendizaje basado en juegos (Game Based Learning) y la incorporación de estrategias lúdicas apoyadas en la tecnología dentro de las prácticas educativas están emergiendo como metodologías innovadoras que se implementarán próximamente en el ámbito educativo (Durall, Gros, Maina, Johnson, & Adams, 2012).

Los juegos se han establecido como herramientas poderosas para la educación, ya que facilitan el aprendizaje al simular situaciones reales y significativas para los estudiantes. Los juegos promueven la interacción, la motivación hacia el aprendizaje, la

colaboración y la resolución de problemas. Por esta razón, las estrategias lúdicas son aplicables a cualquier área de la educación, ya que fomentan la personalización y contextualización del aprendizaje (Durall et al., 2012). La gamificación es una técnica, un método y una estrategia simultáneamente (Marin & Hierro, 2013).

La palabra gamificación procede del anglicismo gamification. La gamificación es una forma de ludificación del aprendizaje, de hacer del juego el centro del aprendizaje, haciendo uso de las mecánicas del juego en ambientes y entornos ajenos a este (Deterding, Khaled, Nacke, y Dixon, 2011, p.2). También se puede definir siguiendo a Karl. M. Kapp (2012) como “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”. Según Deterding et al. (2011), la gamificación conlleva la utilización de diversos elementos del juego, como pueden ser puntos, niveles de aspiración y recompensas, en contextos no relacionados con el juego. Zichermann y Cunningham (2011) describen la gamificación como el uso del pensamiento y los mecanismos de juego para resolver desafíos y atraer a los usuarios. Werbach y Hunter (2012) y Kapp, (2012), también subrayan la utilización de técnicas de diseño de juegos para motivar y promover comportamientos deseables, como en el caso de este proyecto el aumento de la actividad física en los adolescentes.

Para que la gamificación sea efectiva la propuesta debe ser atractiva para captar el interés de los estudiantes, siendo flexible para utilizarse de forma individual y colectiva en el aula (Melchor, 2012). Cortizo Pérez et al., (2011) defiende que la gamificación contiene mecánicas de juego basadas en normas y desafíos que fomentan el compromiso. En el ámbito educativo, las nuevas ecologías de aprendizaje surgidas en la sociedad de la información suponen nuevas oportunidades, escenarios y retos para la educación y el aprendizaje (Coll, 2013) superando barreras, límites físicos y organizativos y fusionando contextos formales e informales (Sangrà, 2012).

### **3.5. ELEMENTOS DE LA GAMIFICACIÓN**

Los elementos que conforman la gamificación y son necesarios saber y conocer para poder comprender la propuesta, son tres; las dinámicas del juego, las mecánicas y los componentes:

La dinámica del juego se refiere a la estructura en la que los participantes interactúan con la mecánica y los componentes del juego, revelando elementos como la narrativa, las elecciones, las restricciones, la retroalimentación y la progresión, presentes en casi todos los juegos (Biel & García, 2018). En el contexto de la gamificación, la dinámica se

establece como los entornos en los que se desarrolla la estructura implícita de la actividad, siendo el elemento más abstracto. Estos aspectos globales están relacionados con los efectos, motivaciones y deseos que se pretenden generar en los participantes (Herranz, 2013). Entre ellas:

- La narrativa proporciona poner en contexto a los participantes mediante una historia atractiva haciéndoles sentir parte de una misión. Según Hamari et al., (2014), puede aumentar la inmersión y el compromiso de los alumnos. La historia debe ser coherente, con personajes relevantes y emocionantes. La narrativa actúa como un hilo conductor que guía a los jugadores a través de las distintas etapas del juego, manteniendo su interés y motivación en todo momento.
- Las limitaciones del juego, o restricciones, son las reglas y normas que determinan lo que los jugadores pueden y no pueden hacer. Son muy importantes para crear un desafío y mantener el equilibrio del juego. Las limitaciones ayudan a estructurar la experiencia de juego, proporcionando un marco dentro del cual los jugadores deben operar. Estas restricciones pueden incluir límites de tiempo, recursos escasos o reglas específicas que deben seguirse, lo que añade complejidad y estimula la creatividad y la estrategia dentro del juego (Deterding et al., 2011).
- El progreso recoge aspectos del juego como los sistemas de puntos y niveles de aspiración, esto proporciona información a los alumnos de su desempeño dentro de la gamificación. Siendo uno de los elementos más motivadores. En todo momento los alumnos pueden visualizar sus avances y mejoras continuas recibiendo un feedback constante (Seaborn & Fels, 2015).
- Estatus puede satisfacer la necesidad de reconocimiento y autoestima incentivando a los participantes a involucrarse y participar activamente, esforzándose para alcanzar los niveles más altos.
- La relación entre participantes permite la comunicación, colaboración y competencia entre los alumnos. Las dinámicas sociales, como el trabajo en equipo, los desafíos entre compañeros y las actividades cooperativas, pueden potenciar el compromiso y el aprendizaje. Las relaciones sociales positivas pueden brindar apoyo, incrementar la motivación y crear un sentido de comunidad y pertenencia entre los jugadores. La gamificación debe diseñarse para facilitar y potenciar estas interacciones, generando oportunidades para que los jugadores colaboren y compitan de manera constructiva.

La mecánicas consisten en un conjunto de reglas diseñadas para crear juegos que sean atractivos, divertidos y que fomenten un alto nivel de compromiso por parte de los participantes, al ofrecerles desafíos y una trayectoria a seguir, ya sea en un videojuego o en cualquier tipo de aplicación (Cortizo Pérez et al., 2011). Son:

- Las misiones son retos o desafíos que se proponen con el objetivo de obtener algún beneficio o recompensas con diversas soluciones. Se recomienda que el nivel de dificultad sea progresivo en el tiempo (Rodríguez Torres et al., 2020).
- La competición estimula la motivación extrínseca, haciendo que los individuos comparen su rendimiento con el de otros y se esfuercen por superar a sus compañeros. Esta dinámica puede aumentar la implicación y el interés en las tareas asignadas, fomentando un ambiente dinámico y desafiante (Ortiz-Colón et al., 2018).
- El feedback es uno de los elementos más importantes de la gamificación, ya que los participantes deben de poseer la máxima cantidad de información sobre su progreso para realizar las adaptaciones necesarias.
- Las recompensas son beneficios que consiguen al superar desafíos. Normalmente son puntos, ascenso a diferentes niveles o medallas (Rodríguez Torres et al., 2020).
- Los premios son motivadores extrínsecos, incentivando a los participantes a alcanzar niveles superiores de desempeño. Sin embargo, también es importante equilibrar los premios con la promoción de la motivación intrínseca para asegurar un compromiso sostenido.

Los componentes son los recursos y herramientas utilizados para diseñar la actividad. Estos elementos facilitan el desarrollo de las dinámicas y mecánicas, permitiendo a los participantes identificarse, desarrollar estrategias, asumir desafíos, recibir reconocimiento, y experimentar progresión y logros (Rodríguez Torres et al., 2022). Como pueden ser:

- La clasificación permite que los jugadores puedan comparar sus puntuaciones con el resto de participantes incrementando así su motivación. Situarse por encima de otros participantes en la clasificación o en puestos elevados de esta hace que los alumnos reciban un alto grado de satisfacción.
- La autoexpresión permite a los participantes personalizar y adaptar su experiencia de juego. A través de la autoexpresión, los individuos pueden reflejar su identidad y preferencias, lo cual aumenta el compromiso.

- La acumulación de puntos consiste en la suma de los valores que se le dan a cada uno de los retos. Recompensas no tangibles.

## **4. JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN**

### **4.1. JUSTIFICACIÓN**

La propuesta didáctica consiste en un proyecto innovador basado en la gamificación y el uso de las nuevas tecnologías en la materia de educación física. El principal objetivo de esta es proporcionar al alumnado una experiencia de aprendizaje motivadora que combata el sedentarismo y promueva hábitos de vida activos y saludables. Cabe destacar que las unidades didácticas que se desarrollan corresponden al área de Educación Física del curso 1º de Educación Secundaria Obligatoria, y se imparten durante el tercer trimestre del año escolar.

La necesidad de prevenir el sedentarismo en esta nueva etapa escolar es un aspecto crucial, a través de este proyecto se incentiva y motiva a la adopción de estos hábitos. La gamificación como metodología de aprendizaje, se presenta como una opción atractiva y efectiva para lograr este objetivo. El videojuego de los Sims es un juego de simulación de vida interactivo idóneo para conseguir impartir los contenidos seleccionados, ya que los personajes deben de mantener constantemente una serie de necesidades básicas, como la alimentación, el ejercicio y el descanso, además de enfatizar en las relaciones y las habilidades sociales. Esta propuesta se compone de cuatro unidades didácticas en las que se aplicará la gamificación, aunque en este trabajo solo se desarrollará una de ellas de manera completa. Considero que para fomentar hábitos en los alumnos es esencial establecer una rutina prolongada en el tiempo.

### **4.2. CONTEXTO Y ENTORNO**

El centro se sitúa en Soria, situada en la comunidad autónoma de Castilla y León, en el norte de España, con una población de 39.112 habitantes. El Colegio Nuestra Señora del Pilar, Escolapios, es parte de la red de colegios escolapios, una institución educativa católica con una larga historia en la educación promulgando los valores cristianos y el desarrollo integral, abarcando tanto en el desarrollo intelectual como el emocional y espiritual de sus estudiantes. Cuenta con numerosas instalaciones y recursos educativos de actualizados, espacios para el desarrollo físico del alumnado, tanto al aire libre como en interiores. Un polideportivo, de casi 1.800 m<sup>2</sup>, una zona exterior con un frontón cubierto y canchas de diferentes deportes, además de una sala de judo. Además de las actividades de educación física de cada etapa educativa, estas instalaciones también acogen las actividades extraescolares ofrecidas por el centro, como gimnasia rítmica, judo, voleibol, patinaje artístico y zumba.

El plan de estudios está diseñado para fomentar la curiosidad, el pensamiento crítico y la creatividad, preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo moderno. Cuenta con un proyecto educativo desde la Etapa de Infantil hasta Bachillerato, además de ello, también ofrece una amplia gama de actividades extracurriculares y deportivas, así como programas de apoyo y orientación personalizada para garantizar el bienestar y el éxito de cada estudiante. Las familias del alumnado provienen de diversos contextos sociales y culturales, pero comparten los valores cristianos que caracterizan al colegio además de un nivel socioeconómico medio o medio alto.

### **4.3. PERFIL DEL ALUMNADO**

Esta propuesta va dirigida al alumnado del primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria, de edades comprendidas entre 11 y 13 años. En esta etapa se produce la primera transición de la infancia a la juventud, ocasionando cambios y transformaciones en las características intelectuales, emocionales, sociales y físicas. Esta clase cuenta con un total de 30 alumnos, algunos provenientes del mismo centro educativo y otros que son nuevos en él, compuesta por 17 chicos y 13 chicas, una de ellas con necesidades educativas especiales.

La selección de este curso para esta propuesta proviene en prevenir en edades tempranas el abandono de la actividad física, infundiendo desafíos y contenidos motivantes y atractivos para integrar en la vida cotidiana de los alumnos hábitos saludables. Durante las clases, los alumnos muestran un comportamiento receptivo hacia las tareas propuestas, manifestando interés en aprender y participar activamente.

Los alumnos experimentan importantes cambios físicos debido a la pubertad, incluyendo un rápido crecimiento en altura y peso. Durante esta etapa, la coordinación motora sigue desarrollándose, permitiendo una mejora en habilidades básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar, así como en habilidades específicas de deportes. La fuerza muscular y la capacidad aeróbica también aumentan notablemente.

El equilibrio y la agilidad mejoran, con una notable capacidad para cambiar de dirección rápidamente. La flexibilidad varía entre individuos, siendo generalmente mayor en las chicas. La percepción del propio cuerpo y las habilidades motrices influyen en la autoestima y la motivación para participar en actividades físicas, así como en la interacción social.

Durante la educación primaria han trabajado con una metodología que fomenta el trabajo autónomo, por lo que el trabajo cooperativo en grupos reducidos es muy adecuado para impartir las clases.

Una alumna presenta limitaciones en su funcionamiento mental y en destrezas como la comunicación y las habilidades sociales, diagnosticada con discapacidad intelectual. Esto durante las clases afecta al desarrollo de las tareas ya que no se muestra participativa y requiere de atención constante, evidenciando una dependencia a la aprobación del profesor en todo momento.

Considerando estos aspectos, las unidades didácticas tendrán un componente autónomo y lúdico, motivando a los alumnos hacia la consecución de los objetivos propuestos.

## **5. EXPLICACIÓN DE LA PROPUESTA**

El presente proyecto cuenta con cuatro situaciones de aprendizaje diseñado para abarcar el tercer trimestre del curso educativo. Esta gamificación está diseñada para trabajar diversos contenidos, tales como la condición física, los deportes de equipo, la expresión corporal y la orientación, mediante las tecnologías de la información y la comunicación, recogidos en el Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, correspondiendo al primer curso.

Para iniciar la gamificación, se presentará la historia que guiará toda la propuesta, estructurada en base al videojuego "Los Sims 4". Esta narración se introducirá al alumnado en primera instancia para motivarlos y familiarizarlos con la temática que van a abordar, los roles y el objetivo final de la historia. La introducción se llevará a cabo mediante un mensaje directo de Instagram que el docente ha recibido del alcalde de SimCity. Este mensaje, informa sobre una amenaza que ha llegado a los hogares de esta ciudad, los SedentariSims, quienes han infectado a los vecinos. El alcalde solicita ayuda para derrotar a estas criaturas y devolver la energía y la salud a la ciudad. Los estudiantes deberán trabajar tanto en equipo como individualmente en cuatro mundos diferentes, demostrando sus habilidades en cada uno de los contenidos presentados. Para ello, será necesario que todos los alumnos creen su propio avatar para acceder a la ciudad y además de registrarse en una nueva cuenta de Instagram. Esta cuenta será utilizada para mantenerse en contacto con el docente y reportar los progresos hacia el

objetivo. En Instagram, los estudiantes subirán los avances logrados tanto de forma grupal como individual. Esto permitirá verificar el cumplimiento de los retos y desafíos propuestos, así como la interacción y el compromiso de los alumnos a través de comentarios y "me gusta". Se fomentará la creatividad de los alumnos utilizando una herramienta tan útil y actual como Instagram.

En un segundo lugar los alumnos podrán optar a 10 niveles de aspiración individuales, realizando una serie de objetivos de actividad física que se alinean con los parámetros que establece la Organización Mundial de la Salud. Para documentar sus progresos los alumnos lo harán mediante Sports Tracker, una aplicación de seguimiento deportivo social, en la cual se permite compartir el progreso del entrenamiento. Una vez hecho esto cada semana se realizará una comprobación de los progresos de cada uno de los alumnos para poder acreditar si son merecedores de avanzar al siguiente nivel.

Como elemento extra encontramos las insignias (Anexo 2), con las cuales pondrán ganar recompensas y puntos de experiencia de manera individual para alcanzar antes y con mayor facilidad un nivel de aspiración. Estas insignias reconocerán la realización de actividad física en contextos variados, creadas para incentivar y motivar a los alumnos.

La gamificación englobará cuatro mundos diferentes (Anexo 1), que hacen referencia a cuatro situaciones de aprendizaje (Anexo 3) que se llevarán a cabo. Dentro de estos existirán una serie de retos y misiones que los alumnos deberán de superar de manera grupal cooperando y compitiendo con otros participantes, en cada una de las sesiones. Se presentan cuatro mundos variados para poder abarcar las máximas habilidades, de cada uno de los alumnos, tanto de condición física, como baile, deportes de equipo alternativos y orientación. Para poder conseguir la insignia de cada uno de los mundos también será necesario que los alumnos cumplan con una serie de requisitos de niveles de aspiración, de esta manera el compromiso individual será mayor. Si estos no se cumplen, los alumnos podrán participar en los retos y desafíos de los siguientes mundos, pero no ascenderán en la tabla de clasificación. Los alumnos podrán verificar su progreso tanto individual como grupal a través de la cuenta de Instagram designada para el proyecto. Durante los retos colectivos y desafíos de las sesiones de clase, será responsabilidad del docente evaluar qué equipos logran cumplir con estos desafíos y cuáles no. En situaciones donde un estudiante encuentre más difícil

completar un reto específico o actividad, también se valorará el esfuerzo y el compañerismo demostrado durante la sesión.

Por último, como batalla final para derrotar a los enemigos y devolver la vitalidad y energía a la ciudad, en la última sesión de la situación de aprendizaje Sims Guide se realizará una gymkana donde se pondrá a prueba todos los contenidos abordados durante este trimestre, siendo esta el cierre de la gamificación. Como obsequio los alumnos recibirán cada una de las insignias conseguidas, las cartas de nivel de aspiración que hayan obtenido durante el trimestre y un diploma acreditando la participación en la gamificación.

## **6. LEGISLACIÓN EDUCATIVA**

Para la realización de la Propuesta de Intervención me he basado en el sistema educativo español el cual está administrado por el Real Decreto 217/2022 de 29 de marzo, el cual establece qué y cómo enseñar en todo el territorio español. La ley en vigor actualmente es la Ley Orgánica de la Educación (LOMLOE) por la que se modifica la Ley Orgánica /2006, de 3 de mayo, de Educación. Descendiendo en la jerarquía nos encontramos con las Comunidades Autónomas, las cuales el Estado le permite adaptar la Ley Orgánica y el Real Decreto a su contexto educativo. De acuerdo al periodo de implantación de esta ley usare el Decreto 39/2022, de 29 de Septiembre, por el que se establece el currículo de la educación secundaria en las Castilla y León.

### **6.1. COMPETENCIAS CLAVE**

Las situaciones de aprendizaje contribuirán a la adquisición de las siguientes competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida según el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo son:

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL)**

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos.

- **Competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)**

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

- **Competencia digital (CD)**

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

- **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para auto conocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.

- **Competencia ciudadana (CC)**

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial.

- **Competencia emprendedora (CE)**

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.

- **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)**

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales.

## **6.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Las competencias específicas y los criterios de evaluación que se pretenden llevar a cabo en la presente situación de aprendizaje según Decreto 39/2022, de 29 de Septiembre por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en el Comunidad de Castilla y León son los siguientes:

**Competencia específica 1.** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a

partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos.

1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios.

**Competencia específica 2.** Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, 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 con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía.

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes.

**Competencia específica 4.** Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

**Competencia específica 5.** Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir.

5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

### **6.3. CONTENIDOS**

Los contenidos que adquirirán los alumnos tras el desarrollo de las presentes situaciones de aprendizaje según Decreto 39/2022, de 29 de Septiembre por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria obligatoria en el Comunidad de Castilla y León, se trabajarán de manera selectiva en cada situación de aprendizaje, dividiéndose en bloques y manteniendo algunos de ellos durante toda la propuesta de gamificación. Siendo estos los siguientes:

#### **A. Vida activa y saludable.**

- Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.

#### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

#### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

#### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

#### **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

#### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano

### **7. OBJETIVOS**

#### **7.1. OBJETIVOS DE ETAPA**

En contribución de la materia al logro de los objetivos de etapa marcados por el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria se encuentran recogidos:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos

humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## **7.2. OBJETIVOS DE ÁREA**

De acuerdo con el Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León, los objetivos de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León son los establecidos en el artículo 23 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo y en el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y además los siguientes:

- a) Conocer, analizar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.
- b) Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo, y apreciando su valor y diversidad.
- c) Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación y mejora de su sociedad, de manera que fomente la iniciativa en investigaciones, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno.

### **7.3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

Los objetivos que pretendo seguir y alcanzar con el desarrollo de esta propuesta son los siguientes:

- Promover la comprensión integral de la gamificación fomentando la actividad física mediante las nuevas tecnologías.
- Reconocer la importancia de interiorizar e integrar hábitos de actividad física.
- Aumentar la motivación y el interés por la actividad física.
- Fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y la comunicación.
- Desarrollar la creatividad en la participación y resolución de desafíos y retos.
- Conocer las posibilidades que nos ofrecen las competencias digitales y hacer un buen uso de ellas.

### **8. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

La metodología llevada a cabo durante esta propuesta es activa y participativa basada en una gamificación. Con la cual incrementaremos el esfuerzo, la concentración y la motivación de los alumnos fundamentándose en el reconcomiendo, el logro, la competencia, autoexpresión y todas las potencialidades educativas compartidas por las actividades lúdicas.

Durante el desarrollo de las cuatro situaciones de aprendizaje se empleará una metodología variada. En las primeras sesiones, se utilizarán tareas basadas en la reproducción de conocimientos mediante asignación de tareas. Esta fase inicial tiene como objetivo proporcionar una base sólida al alumno.

A medida que el proceso de enseñanza-aprendizaje avanza, se fomentará una mayor autonomía del alumno. Para ello, se implementará un enfoque participativo, trabajando en grupos reducidos y cognitivos. Este estilo permitirá a los estudiantes enfrentarse a diferentes retos mediante el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, el juego de roles y el aprendizaje cooperativo. Así, se facilitará la construcción activa del conocimiento y se potenciarán habilidades críticas y colaborativas.

Es importante destacar que la gamificación se basará en tres elementos clave; dinámicas, mecánicas y componentes (Tabla 1 a 3).

Estos elementos serán integrados de la siguiente manera para que los alumnos puedan autoexpresarse y aprovechar todas las potencialidades educativas que las actividades lúdicas pueden ofrecer:

**Tabla 1**

*Elementos de la gamificación, dinámicas.*

DINÁMICAS	
<b>Narrativa</b>	El principal objetivo de esta es aportar a los alumnos una contextualización de la gamificación proporcionando una mayor comprensión de la misión. La narrativa será: ¡Hola, jóvenes aventureros! Bienvenidos a Simville, una ciudad que solía estar llena de energía y vitalidad. Sin embargo, una nueva amenaza ha llegado a nuestros hogares: los SedentariSims. Estas criaturas perezosas han infectado a nuestros vecinos, haciéndolos pasar sus días sentados frente a las pantallas, sintiéndose cada vez más cansados y sin energía. Cada uno de vosotros ha sido elegido para convertirse en un FitSim, un héroe de la actividad física. Tu objetivo es vencer a los SedentariSims y devolver la energía y la alegría a nuestra ciudad. Para lograrlo, tendrás que dar lo mejor de ti mismo y convertirte en el mejor deportista de Simville.
<b>Limitaciones del juego</b>	Durante cada uno de los retos y desafíos que se presenten en los cuatro mundos existirán restricciones con el objetivo de despertar el interés en los alumnos.
<b>Progreso</b>	Mediante tablas de clasificación los alumnos tendrán el conocimiento de los avances obtenidos en todo momento, además de esto, cuando un alumno o un grupo de alumnos adquiera un nivel superior o complete un desafío será anunciado a través de la cuenta de Instagram.
<b>Estatus</b>	Tabla de clasificación grupal, número de insignias conseguidas y evolución de niveles, proporcionando reconocimiento.
<b>Relación entre participantes</b>	Creación de los grupos donde deberán de trabajar de manera conjunta en los desafíos grupales compitiendo contra otros equipos, y de forma individual aportando puntos de experiencia al grupo para poder escalar de mundos.

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 2**

*Elementos de la gamificación, mecánicas.*

MECÁNICAS	
<b>Misiones</b>	Cada uno de los retos que componen los mundos, para avanzar se deben de ir completando hasta llegar al mundo final compuesto por una batalla final para derrotar a los SedentariSims.
<b>Competición</b>	Puesto en la tabla de clasificación individual y grupal.
<b>Feedback</b>	Retroalimentación por parte del docente para avanzar en los diferentes retos y niveles.
<b>Recompensas</b>	Sistema de puntos de experiencia e insignias obtenidos al completar alguno de los retos o desafíos tanto individuales como por grupos. Al alcanzar las diferentes insignias o niveles irán vinculadas a una recompensa o privilegio.
<b>Premios</b>	Diferentes insignias que se podrán conseguir realizando una serie de actividades y publicándola en la cuenta de Instagram con el hashtag del nombre de la insignia, por ejemplo,

	#Deporte en la naturaleza, cada una de las insignias tendrá una bonificación de 50 XP. Las insignias deberán conseguirse en cada mundo para ganar la mayor cantidad de puntos de aspiración. La última semana de cada situación se realizará un recuento para sumar los puntos obtenidos. Al pasar al siguiente mundo, se comenzará con cero insignias, y así sucesivamente.
--	--

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 3**

*Elementos de la gamificación, componentes del juego.*

<b>COMPONENTES</b>	
<b>Clasificación</b>	Tabla de clasificación individual en función de los puntos de experiencia y el nivel de aspiración y tabla de clasificación por equipos.
<b>Autoexpresión</b>	Creación de retos por parte de los alumnos a los que sus compañeros deberán unirse. Estos retos se publicarán en las redes sociales, permitiendo a los participantes ganar puntos de experiencia y subir de nivel.
<b>Acumulación de puntos</b>	Cada reto superado tendrá un valor de puntos de experiencia (XP).
<b>Niveles de aspiración individuales</b>	
<b>Aguador</b>	
<b>Nivel de aspiración número 1: 0XP</b>	
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	50 XP
3 días de actividades que refuercen músculos y huesos	100 XP
<b>Actividades</b>	
Actividad física moderada	Andar
Fortalecimiento	Sesión de ejercicio nº1
<b>Duración</b>	1 semana
	
<b>Ayudante de vestuario</b>	
<b>Nivel de aspiración número 2: 200XP</b>	
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	50 XP
3 días de actividades que refuercen músculos y huesos	100 XP
Realizar al menos 10 minutos de AF vigorosa	50 XP
<b>Actividades</b>	
Actividad física moderada	Andar
Fortalecimiento	Sesión de ejercicio nº2
Actividad vigorosa	Correr, reto 2 minutos, 5 series
<b>Duración</b>	1 semana
	

<b>Mascota del equipo</b>	
<b>Nivel de aspiración número 3. 500XP</b>	
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>
Realizar diariamente 70 minutos de AF moderada	100 XP
3 días de actividades que refuercen músculos y huesos	100 XP
Realizar al menos 20 minutos de AF vigorosa	100 XP
<b>Actividades</b>	
Actividad física moderada	Ir en bici
Fortalecimiento	Sesión de ejercicio nº3
Actividad vigorosa	Correr, reto 2 minutos, 5 series y sesión de aerobic.
<b>Duración</b>	1 semana



<b>Capitán del equipo de baile</b>	
<b>Nivel de aspiración número 4. 1100XP</b>	
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>
Realizar diariamente 70 minutos de AF moderada	100 XP
4 días de actividades que refuercen músculos y huesos	150 XP
Realizar al menos 20 minutos de AF vigorosa	100 XP
<b>Actividades</b>	
Actividad física moderada	Patinar
Fortalecimiento	Sesión de ejercicio nº4
Actividad vigorosa	Correr, reto 2 minutos, 5 series y nadar.
<b>Duración</b>	1 semana



Después de completar estos cuatro primeros niveles de aspiración los alumnos pueden elegir la rama que desean dependiendo de sus gustos y aficiones para seguir completando retos. Una de las ramas estará más enfocada a deportes individuales y actividad física y la otra a deportes colectivos.

Rama 1: Culturista: “Como maestro muscular, vivirás por y para la forma física, la nutrición y las pesas. Entrena a otros Sims, presume de hazañas de fuerza ante tus fans incondicionales y esculpe tu cuerpo a imagen y semejanza del de un dios”

<b>Entrenador personal</b>	
<b>Nivel de aspiración número 5. 1500XP</b>	
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>
Realizar diariamente 50 minutos de AF moderada	50 XP
3 días de actividades que refuercen músculos y huesos	100 XP
Realizar al menos 50 minutos de AF vigorosa, 2 días	100 XP
<b>Actividades</b>	
Actividad física moderada	Andar
Fortalecimiento	Tú deporte + Sesión nº1 entrenamiento funcional.

Actividad vigorosa	Sesión de aerobio, gimnasio, zumba, pilates...	
<b>Duración</b>	1 semana	
<b>Culturista profesional</b>		
<b>Nivel de aspiración número 6. 1850XP</b>		
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>	
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60 XP	
3 días de actividades que refuercen músculos y huesos	100 XP	
Realizar al menos 60 minutos de AF vigorosa, 2 días	60 XP	
<b>Actividades</b>		
Actividad física moderada	Ciclismo	
Fortalecimiento	Tú deporte + Sesión nº2 entrenamiento funcional.	
Actividad vigorosa	Sesión de aerobio, gimnasio, zumba, pilates...	
<b>Duración</b>	1 semana	
<b>Campeón de culturismo</b>		
<b>Nivel de aspiración número 7. 2120XP</b>		
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>	
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60 XP	
3 días de actividades que refuercen músculos y huesos	100 XP	
Realizar al menos 40 minutos de AF vigorosa, 3 días	100 XP	
<b>Actividades</b>		
Actividad física moderada	Patinaje	
Fortalecimiento	Tú deporte + Sesión nº3 entrenamiento funcional.	
Actividad vigorosa	Sesión de aerobio, gimnasio, zumba, pilates...	
<b>Duración</b>	1 semana	
<b>Entrenador de las estrellas</b>		
<b>Nivel de aspiración número 8. 2430XP</b>		
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>	
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60 XP	
3 días de actividades que refuercen músculos y huesos	100 XP	

Realizar al menos 50 minutos de AF vigorosa, 3 días	110 XP	
<b>Actividades</b>		
Actividad física moderada	Bailar	
Fortalecimiento	Tú deporte + Sesión nº4 entrenamiento funcional.	
Actividad vigorosa	Sesión de aerobio, gimnasio, zumba, pilates...	
<b>Duración</b>	1 semana	
<b>Culturista célebre</b>		
<b>Nivel de aspiración número 9. 2800XP</b>		
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>	
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60 XP	
4 días de actividades que refuercen músculos y huesos	150 XP	
Realizar al menos 50 minutos de AF vigorosa, 3 días	110 XP	
<b>Actividades</b>		
Actividad física moderada	Nadar	
Fortalecimiento	Tú deporte	
Actividad vigorosa	Sesión de aerobio, gimnasio, zumba, pilates...	
<b>Duración</b>	1 semana	
<b>Mister/Miss sistema solar</b>		
<b>Nivel de aspiración número 10. 3120XP</b>		
<p>Rama 2: Deportista: “¿Eres una auténtica máquina con la energía, la ambición y el talento natural para competir con los mejores? ¿Quieres ganarte la vida dedicándote a un deporte que practicas desde la infancia? ¡Tu profesión ideal es la de deportista profesional! Lleva un estilo de vida acorde y entretén a las masas con tu destreza deportiva.”</p>		
<b>Jugador en ligas menores</b>		
<b>Nivel de aspiración número 5. 1500XP</b>		
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>	
Realizar diariamente 50 minutos de AF moderada	50 XP	
3 días de actividades que refuercen músculos y huesos	100 XP	

Realizar al menos 50 minutos de AF vigorosa, 2 días	100 XP	
<b>Actividades</b>		
Actividad física moderada	Andar	
Fortalecimiento	Tú deporte + Sesión nº1 entrenamiento pliométrico.	
Actividad vigorosa	Cualquier deporte (fútbol, vóley, baloncesto...)	
<b>Duración</b>	1 semana	
<b>Jugador profesional novato</b>		
<b>Nivel de aspiración número 6. 1850XP</b>		
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>	
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60 XP	
3 días de actividades que refuercen músculos y huesos	100 XP	
Realizar al menos 60 minutos de AF vigorosa, 2 días	60 XP	
<b>Actividades</b>		
Actividad física moderada	Ciclismo	
Fortalecimiento	Tú deporte + Sesión nº1 entrenamiento funcional.	
Actividad vigorosa	Cualquier deporte (fútbol, vóley, baloncesto...)	
<b>Duración</b>	1 semana	
<b>Deportista en alza</b>		
<b>Nivel de aspiración número 7. 2120XP</b>		
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>	
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60 XP	
3 días de actividades que refuercen músculos y huesos	100 XP	
Realizar al menos 40 minutos de AF vigorosa, 3 días	100 XP	
<b>Actividades</b>		
Actividad física moderada	Patinaje	
Fortalecimiento	Tú deporte + Sesión nº2 entrenamiento pliométrico.	
Actividad vigorosa	Cualquier deporte (fútbol, vóley, baloncesto...)	
<b>Duración</b>	1 semana	
<b>Superestrella</b>		
<b>Nivel de aspiración número 8. 2430XP</b>		
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>	
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60 XP	

3 días de actividades que refuercen músculos y huesos	100 XP	 <p><b>ENTRENADOR DE LAS ESTRELLAS</b></p> <p>60 MINUTOS DE AF MODERADA 50 MINUTOS AF VIGOROSA X 3 DÍAS 3 DÍAS FORTALECIMIENTO MUSCULAR</p>
Realizar al menos 50 minutos de AF vigorosa, 3 días	110 XP	
<b>Actividades</b>		
Actividad física moderada	Bailar	
Fortalecimiento	Tú deporte + Sesión n°2 entrenamiento funcional.	
Actividad vigorosa	Cualquier deporte (fútbol, vóley, baloncesto...)	
<b>Duración</b>	1 semana	
<b>Culturista célebre</b>		
<b>Nivel de aspiración número 9. 2800XP</b>		
<b>Objetivo</b>	<b>Puntos de experiencia</b>	 <p><b>JUGADOR MÁS VALIOSO</b></p> <p>60 MINUTOS DE AF MODERADA 50 MINUTOS AF VIGOROSA X 3 DÍAS 4 DÍAS FORTALECIMIENTO MUSCULAR</p>
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60 XP	
4 días de actividades que refuercen músculos y huesos	150 XP	
Realizar al menos 50 minutos de AF vigorosa, 3 días	110 XP	
<b>Actividades</b>		
Actividad física moderada	Nadar	
Fortalecimiento	Tú deporte	
Actividad vigorosa	Cualquier deporte (fútbol, vóley, baloncesto...)	
<b>Duración</b>	1 semana	
<b>Mister/Miss sistema solar</b>		
<b>Nivel de aspiración número 10. 3120XP</b>		
		 <p><b>MIEMBRO DEL SALON DE LA FAMA</b></p>

Fuente: elaboración propia.

Las metodologías activas e innovadoras descritas anteriormente contribuyen significativamente a mejorar la superación a desarrollar diversas habilidades, como la comunicación, cooperación y superación personal. Estas metodologías también fomentan una mayor participación de los estudiantes, facilitando un aprendizaje significativo.

## **8.1. RECURSOS ESPACIALES**

Las sesiones se llevarán a cabo principalmente en el polideportivo del centro. Sin embargo, para la situación de aprendizaje Sim Guides, las actividades de orientación se realizarán en el patio del colegio y en otras áreas del recinto escolar. Antes de iniciar cada sesión, los alumnos se reunirán en el aula de educación física ubicada dentro del centro, donde comenzarán con una explicación inicial utilizando la pizarra digital como apoyo.

## **8.2. RECURSOS MATERIALES**

Por otro lado, los recursos que utilizaremos serán específicos para cada una de las sesiones recogidas en las cuatro situaciones de aprendizaje. Estos recursos estarán disponibles en el polideportivo del centro donde se guardan todos los materiales para las clases de Educación Física, lo que asegura que las sesiones estén adaptadas a los materiales que posee el centro. Además, como recursos didácticos, emplearemos el videojuego de Los Sims 4, que nos permitirá crear avatares personalizados para cada uno de los alumnos. Estos avatares se integrarán en la aplicación Instagram, donde cada alumno creará una cuenta para documentar y registrar sus progresos. Para alcanzar un nivel de aspiración u obtener una insignia, los alumnos deberán subir una publicación a su cuenta de Instagram demostrando que han cumplido con todos los requisitos, los cuales serán registrados en la aplicación Sports Tracker. Además, podrán compartir en su cuenta los avances logrados durante toda la gamificación y la consecución de retos en las sesiones grupales.

## **9. TEMPORALIZACIÓN**

La gamificación está diseñada para llevarse a cabo durante el tercer trimestre (Tabla 4). De esta manera, podremos crear una rutina y generar hábitos que se mantendrán durante el verano, cuando no existen tantas actividades extraescolares o los deportes han concluido la temporada. Está compuesta un total de 16 sesiones de 50 minutos, distribuidas en cuatro situaciones de aprendizaje. Del 28 de abril al 14 de mayo; Sim Fit Tech (color verde), seis sesiones, utilizando la de ellas primera para explicar en qué consiste la gamificación y las cinco sesiones restantes diseñadas para llevar a cabo los contenidos mediante diferentes retos y desafíos de condición física, siendo esta la única que se desarrollará en este documento. La segunda situación, Sim Sport (color rosa), del 19 al 26 de mayo, cuenta tres sesiones, al igual que la tercera, Sim Dance (color azul), del 28 de mayo al 04 de junio. Por último Sim Guide del 09 de junio al 18 de este mismo mes. La distribución de las sesiones será los lunes y miércoles, desde el día 28 de abril hasta concluir el 18 de junio.

**Tabla 4***Temporalización*

ABRIL				
			1	2
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		
MAYO				
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30
JUNIO				
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20

Fuente: elaboración propia.

**10. DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN**

La gamificación se compone de cuatro situaciones de aprendizaje distintas, cada una diseñada para abordar diferentes aspectos educativos de manera lúdica y efectiva. A continuación, se presenta una descripción más detallada de cada una de estas situaciones:

La primera situación de aprendizaje Sim Fit Tech servirá como la introducción a la herramienta educativa propuesta. Se explicarán los fundamentos de la gamificación y se explorarán contenidos relacionados con las capacidades físicas básicas. Esta situación se desarrollará en su totalidad posteriormente.

En Sim Sport los estudiantes se enfrentarán a contenidos centrados en la toma de decisiones y la resolución de situaciones mediante patrones de movimiento que implican colaboración y oposición y aspectos coordinativos, espaciales y temporales que se trabajarán a través de dos deportes alternativos; kin-ball y spikeball. En el Kin-ball se juega con tres equipos, cada uno compuesto por cuatro jugadores. El objetivo es golpear un balón gigante, de forma que el equipo nombrado no pueda controlarlo en el aire antes de que toque el suelo. El spikeball consiste en jugar con una pequeña red redonda colocada a nivel del suelo. Los equipos compuestos con dos jugadores cada uno debe intentar golpear una pequeña pelota en la red de manera que el equipo contrario no pueda devolverla. Con ambos deportes desarrollaremos habilidades de coordinación, agilidad, estrategia y comunicación entre los componentes del equipo.

La tercera situación que compone la gamificación se llama Sim Dance. Esta situación, que consta de tres sesiones, incluirá prácticas individuales y colectivas de actividades rítmico-musicales con un enfoque artístico y expresivo. Se iniciará utilizando el popular videojuego "Just Dance", que invita a los estudiantes a seguir coreografías de baile en pantalla al ritmo de canciones populares. Al finalizar, los equipos crearán y presentarán sus propias coreografías.

Por último, la cuarta situación de aprendizaje, denominada Sim Guide, brindará a los estudiantes la oportunidad de explorar nuevos espacios para la práctica deportiva. A través de actividades tanto en entornos naturales como urbanos, los alumnos trabajarán en la orientación y la superación de retos y desafíos. Este enfoque no solo fomentará el trabajo en equipo, sino que también permitirá a los estudiantes descubrir y aprovechar las diversas oportunidades que ofrecen estos entornos. Durante las sesiones de Sim Guide, se abordarán contenidos relacionados con la orientación deportiva, la toma de decisiones en escenarios desconocidos, y la capacidad de adaptarse a diferentes condiciones ambientales, promoviendo así una comprensión más profunda y práctica del entorno que los rodea.

No obstante, en este trabajo se desarrollará en profundidad únicamente la situación de aprendizaje llamada Sim Fit Tech, la cual es la primera dentro de este proyecto. Esta estará enfocada en el desarrollo de la condición física de los alumnos mejorando sus habilidades a través de las tecnologías de la información y la comunicación.

#### **10.1. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: SIM FIT TECH**

La situación de aprendizaje Sim Fit Tech (Tabla 5) se inserta en un proyecto de gamificación cuyo objetivo principal es mejorar la condición física de los alumnos utilizando herramientas tecnológicas. Esta situación de aprendizaje se compone de seis sesiones estructuradas para abordar diversos aspectos de una manera creativa y motivadora a través de desafíos y retos.

**Tabla 5**

*Situación de aprendizaje Sim Fit Tech*

<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>		
Sim Fit Tech		
<b>Nº DE SESIONES</b>	5	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
		28 de abril – 12 de mayo
<b>OBJETIVOS DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender el concepto de gamificación.</li> <li>- Establecer y gestionar una cuenta de Instagram.</li> <li>- Evaluar su condición física.</li> <li>- Diseñar rutinas de ejercicios.</li> <li>- Implementar hábitos y prácticas saludables.</li> </ul>	
<b>OBJETIVOS DE ETAPA</b>	B, E, G, K	
<b>CONTENIDOS</b>		
<p>A) Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.</li> </ul> <p>B) Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.</li> </ul> <p>C) Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>
1.1, 1.2, 1.8 y 2.1	1 y 2	STEM1, STEM3, STEM5 CPSAA4, CPSAA5 CD2, CD4 CE2, CE3

Fuente: elaboración propia.

### 10.1.1. Sesiones de la situación de aprendizaje (Tabla 6 a 11)

#### 10.1.1.1. Mundo 1: Adéntrate en SimCity.

Tabla 6

Sesión 1: Adéntrate en SimCity

<b>Sesión teórica 1: Adéntrate en SimCity</b>					
<b>Duración</b>	50´	<b>Alumnos</b>	30	<b>Material</b>	Proyector y material didáctico
<b>Objetivos de la sesión</b>	Transmitir el concepto de gamificación. Familiarizar con el método de enseñanza. Motivar e incrementar el interés.				
<b>Contenidos</b>	Bloque A) Vida activa y saludable Bloque B) Organización y gestión de la actividad física.				
<b>Criterios de evaluación</b>	1.1 y 2.1				
<b>Competencias específicas</b>	1 y 2				
<b>Competencias clave</b>	STEM1, STEM3, STEM5, CPSAA4, CE2 Y CE3				
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas				
<b>Estrategia de la práctica</b>	Global pura				
<b>Técnica de enseñanza</b>	Instrucción directa				
<b>Desarrollo de la sesión</b>					
<b>Actividad 1: Introducción a la gamificación</b>					
La gamificación es el uso de elementos y principios del diseño de juegos en contextos no lúdicos para aumentar la participación, motivación y compromiso. Sus principales elementos son los siguientes:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámicas: relacionadas con la motivación de los participantes, como se comportan los jugadores.</li> <li>- Mecánicas: reglas, motor y funcionamiento del juego.</li> <li>- Componentes: recursos y herramientas para las actividades</li> </ul>					
<b>Actividad 2: Narración de la gamificación</b>					
¡Hola, jóvenes aventureros! Bienvenidos a Simville, una ciudad que solía estar llena de energía y vitalidad. Sin embargo, una nueva amenaza ha llegado a nuestros hogares: los SedentariSims. Estas criaturas perezosas han infectado a nuestros vecinos, haciéndolos pasar sus días sentados frente a las pantallas, sintiéndose cada vez más cansados y sin energía. Cada uno de vosotros ha sido elegido para convertirse en un FitSim, un héroe de la actividad física. Tu objetivo es vencer a los SedentariSims y devolver la energía y la alegría a nuestra ciudad. Para lograrlo, tendrás que dar lo mejor de ti mismo y convertirte en el mejor deportista de Simville.					
<b>Actividad 3: Explicación de la gamificación</b>					
En una presentación en PowerPoint, se explicarán todos los aspectos de este proyecto, incluyendo cómo obtener puntos para avanzar en las tablas de clasificación, cómo superar desafíos y ganar insignias, y cómo progresar a través de diferentes mundos. Además de ello, se realizará un pequeño tutorial explicando las tecnologías de la información y la comunicación que utilizaremos durante este periodo.					
<b>Actividad 4: Creación de avatares</b>					
Los alumnos realizarán la descarga del videojuego de los Sims 4 y comenzarán a diseñar su propio avatar de juego. Después de esto crearán una cuenta de Instagram con este avatar, comenzarán a seguir a sus compañeros y a la cuenta del profesor.					

Fuente: elaboración propia.

### 10.1.1.2. Mundo 1: Pon a prueba tus habilidades.

Tabla 7

Sesión 2: Pon a prueba tus habilidades

<b>Sesión práctica 2: Pon a prueba tus habilidades</b>					
<b>Duración</b>	50'	<b>Alumnos</b>	30	<b>Material</b>	Hoja con códigos qr, Chromebook, barra, círculos y rectángulo
<b>Objetivos de la sesión</b>	Determinar el nivel de condición física. Evaluar las habilidades motrices básicas. Fomentar la autoconfianza y el autoconocimiento.				
<b>Contenidos</b>	Bloque A) Vida activa y saludable. Bloque B) Organización y gestión de la actividad física. Bloque C) Resolución de problemas en situaciones motrices.				
<b>Criterios de evaluación</b>	1.1, y 2.1				
<b>Competencias específicas</b>	1 y 2				
<b>Competencias clave</b>	STEM1, STEM3, STEM5, CPSAA4, CPSAA5 CE2 Y CE3				
<b>Estilo de enseñanza</b>	Grupos reducidos				
<b>Estrategia de la práctica</b>	Global pura				
<b>Técnica de enseñanza</b>	Instrucción directa				
<b>Desarrollo de la sesión</b>					
<b>Calentamiento</b>					
¡La misión nos espera, vamos a ponernos en marcha! El primer desafío consistirá en demostrar las habilidades de cada uno de vosotros realizando una serie de pruebas de condición física. Pero antes de todo esto debemos de empezar a mover nuestro cuerpo, para ello, cada uno de vosotros en círculo debéis de realizar un ejercicio de calentamiento y todos vuestros compañeros lo deberán de imitar.					
<b>Parte principal</b>					
Con los cinco equipos creados, una vez entrado en calor y con los Chromebook abiertos con el documento de los resultados, podemos ponernos comenzar a realizar las pruebas.					
Los alumnos se organizarán en grupos y se distribuirán entre las diferentes pruebas. Contaremos con un total de 7 pruebas, ya que colocaremos dos pruebas de tapping test, dos de equilibrio flamenco, dos de flexión de tronco y una de salto de longitud. De esta manera siempre dos de las pruebas quedarán desocupadas para permitir que los grupos avancen sin retrasos si alguno necesita más tiempo en una prueba en particular. Dentro de cada grupo, los alumnos se dividirán en parejas y tríos. Mientras un compañero realiza la prueba, los otros recogerán los resultados y se asegurarán de que se realicen correctamente los test, supervisando y apoyando en todo momento. En cada una de las pruebas se colocará un código QR que deben escanear con el Chromebook donde aparecerá una descripción y un video de cada una de las pruebas.					
<b>Equilibrio flamenco</b>					
Vamos a comprobar tu equilibrio, para ello es necesario que coloques uno de tus pies en la siguiente barra y el otro apoyado en el suelo. Cuando tu compañero comience la cuenta atrás deberás de levantar el pie que tenías colocado en el suelo y mantener el equilibrio 1 minuto. Podrás tocar el suelo hasta un máximo de 15 veces en 30 segundos.					
<b>Tapping test</b>					
Te colocarás en frente de la mesa y colocarás tu mano no dominante sobre el rectángulo y la otra mano en uno de los círculos. Cuando tu compañero de la señal					

tienes que tocar alternativamente los 2 círculos hasta un total de 25 cada uno veces tan rápido como puedas.

#### **Flexión de tronco sentado**

Descalzo enfrente del cajón con las piernas extendidas y las plantas de los pies apoyadas con en este flexionarás tu tronco hacia delante sin doblar las rodillas y extendiendo los brazos. Colocarás las palmas de la mano sobre la regla desplazando esta hasta llegar lo máximo posible aguantando esta posición 2 segundos.

#### **Salto de longitud pies juntos**

Sitúate en la línea con los pies ligeramente separados. Flexiona las piernas y empuja con los brazos de atrás hacia adelante para coger impulso. Salta extendiendo las piernas. Una vez en el suelo, mantén el equilibrio y espera a que tu compañero realice la medición.

#### **Vuelta a la calma**

Mientras realizamos estiramientos en el suelo sentados en círculo, los alumnos acabarán de comprobar los resultados de cada una de las pruebas y deberán de subir una historia con estos resultados a su cuenta de Instagram.

Fuente: elaboración propia.

### **10.1.1.3. Mundo 1: Pon a prueba tus habilidades 2.**

**Tabla 8**

*Sesión 3: Pon a prueba tus habilidades 2*

<b>Sesión práctica 3: Pon a prueba tus habilidades 2</b>					
<b>Duración</b>	50'	<b>Alumnos</b>	30	<b>Material</b>	Hoja con códigos qr, Chromebook, dinamómetro y conos.
<b>Objetivos de la sesión</b>		Determinar el nivel de condición física. Evaluar las habilidades motrices básicas. Fomentar la autoconfianza y el autoconocimiento.			
<b>Contenidos</b>		Bloque A) Vida activa y saludable Bloque B) Organización y gestión de la actividad física. Bloque C) Resolución de problemas en situaciones motrices.			
<b>Criterios de evaluación</b>		1.1, y 2.1			
<b>Competencias específicas</b>		1 y 2			
<b>Competencias clave</b>		STEM1, STEM3, STEM5, CPSAA4, CPSAA5 CE2 Y CE3			
<b>Estilo de enseñanza</b>		Grupos reducidos			
<b>Estrategia de la práctica</b>		Global pura			
<b>Técnica de enseñanza</b>		Instrucción directa			
<b>Desarrollo de la sesión</b>					
<b>Calentamiento</b>					
¡Buenos días chicos! Se que la anterior sesión fue intensa, pero las pruebas no han acabado todavía, necesito comprobar todavía alguna de vuestras capacidades. Vamos a ponernos en marcha empezando por un calentamiento con el juego Simon dice. Uno de vosotros asumirá el rol de "Simón" y dará una orden que comenzará con la frase "Simón dice...". Esta orden debe ir acompañada de una acción física que todos los demás compañeros deberán realizar.					
<b>Parte principal</b>					
Con los equipos creados, una vez entrado en calor y con los Chromebook abiertos con el documento de los resultados, podemos ponernos comenzar a realizar las pruebas.					

Los alumnos se organizarán en grupos y se distribuirán entre las diferentes pruebas. Contaremos con un total de 7 pruebas, ya que colocaremos dos pruebas de abdominales, dos de flexión, dos de carrera (10x5) y una de salto de tracción en dinamómetro. De esta manera siempre dos de las pruebas quedarán desocupadas para permitir que los grupos avancen sin retrasos si alguno necesita más tiempo en una prueba en particular. Dentro de cada grupo, los alumnos se dividirán en parejas y tríos. Mientras un compañero realiza la prueba, los otros recogerán los resultados y se asegurarán de que se realicen correctamente los test, supervisando y apoyando en todo momento. En cada una de las pruebas se colocará un código QR que deben escanear con el Chromebook donde aparecerá una descripción y un video de cada una de las pruebas.
<b>Tracción en dinamómetro</b>
Sujeta el dinamómetro con tu mano más fuerte y con el brazo estirado y separado del cuerpo ejerce toda la presión que puedas.
<b>Abdominales</b>
Colócate decúbito supino con las piernas flexionadas 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Uno de tus compañeros te sujetara los pies para que estos no se levanten del suelo. A la señal comienza a hacer el máximo número de repeticiones tocando los codos con las rodillas y la espalda con la colchoneta durante 30 segundos.
<b>Flexión mantenida en suspensión</b>
Sube al banco y agarra la barra con los dedos dirigidos hacia delante. Dobla tus brazos y sitúa tu barbilla por encima de la barra. Cuando tu compañero indique deja de tocar el banco y aguanta en esta posición lo máximo posible.
<b>Carrera de ida y vuelta (10x5)</b>
Colócate en la línea de salida, cuando te indiquen realiza un sprint hasta la otra línea marcada sobre pasando esta con los 2 pies. Cada una de las líneas debes traspasarla 5 veces, una vez hecho esto finaliza la prueba.
<b>Vuelta a la calma</b>
Mientras realizamos estiramientos en el suelo sentados en círculo, los alumnos acabarán de comprobar los resultados de cada una de las pruebas y deberán de subir una historia con estos resultados a su cuenta de Instagram.

Fuente: elaboración propia.

Al finalizar todas las pruebas y obtener los resultados individuales de cada alumno, se asignarán los puntos de aspiración a los equipos. Cada equipo recibirá 100 XP por cada estudiante que haya obtenido la máxima puntuación en una de las pruebas. Sin embargo, el límite máximo de XP que puede recibir un equipo es de 800 XP.

Es importante destacar que un estudiante dentro de un equipo solo puede ganar 100 XP una vez, incluso si obtiene la máxima puntuación en más de una prueba. En caso de que un estudiante sea el mejor en dos pruebas, se le asignarán los puntos de aspiración de una prueba al segundo alumno con mejor puntuación.

#### 10.1.1.4. Mundo 1: Sígueme si puedes.

Tabla 9

Sesión 4: Sígueme si puedes

Sesión práctica 4: Sígueme si puedes					
<b>Duración</b>	50'	<b>Número de alumnos</b>	30	<b>Material</b>	Chromebook
<b>Objetivos de la sesión</b>	Fomentar la capacidad de seguir una rutina de ejercicio. Ser conscientes de las posibilidades que ofrecen las tecnologías para hacer ejercicio. Ejecutar correctamente las rutinas.				
<b>Contenidos</b>	Bloque A) Vida activa y saludable Bloque B) Organización y gestión de la actividad física. Bloque C) Resolución de problemas en situaciones motrices.				
<b>Criterios de evaluación</b>	1.1, 1.2, 1.8, 1.9,				
<b>Competencias específicas</b>	1				
<b>Competencias clave</b>	STEM1, STEM5, CPSAA4, CD1, CD2, CD3, CD4, CCL2, CCL3				
<b>Estilo de enseñanza</b>	Asignación de tareas				
<b>Estrategia de la práctica</b>	Global con polarización de la atención				
<b>Técnica de enseñanza</b>	Instrucción directa				
Desarrollo de la sesión					
Calentamiento					
El docente ha recibido el primer mensaje del alcalde presentado el primer desafío; "Queridos alumnos, comenzó el alcalde, hoy les presento su primera misión: activar a los SedentariSims comenzando con un reto sencillo y accesible para todos. Como todavía es temprano y queremos empezar de manera gradual, su primer reto será realizar ejercicio en casa sin necesidad de material adicional. Esto permitirá a los SedentariSims comenzar a moverse sin salir de la comodidad de sus hogares. Pueden seguir las instrucciones directamente desde sus pantallas y si necesitan un pequeño descanso, siempre pueden usar el sofá. Lo importante es empezar a movernos y combatir la inactividad poco a poco."					
Los alumnos por grupos se colocarán en una parte del espacio determinado y comenzarán con la visualización de los videos. En la cuenta de Instagram del docente encontrarán una historia destacada llamada "Calentamiento", ahí estarán una serie de videos de diferentes ejercicios para realizar un calentamiento completo, estos videos se deberán de seguir sin saltarse ninguno de los ejercicios.					
Parte principal					
Para abordar la parte principal, los alumnos deberán de visualizar una historia destacada, llamada; Km 0. En esta historia habrá una sesión de entrenamiento full body sin material, con sus respectivas series, repeticiones y descansos. Los alumnos deberán de registrar el número de series y de repeticiones que han conseguido realizar, el profesor determinará que equipos han conseguido el primer reto, en función de la ejecución y el esfuerzo de cada uno de los alumnos.					
Vuelta a la calma					
Para acabar esta sesión de la misma manera que el calentamiento y la parte principal, existira una historia destacada de vuelta a la calma con una rutina de yoga.					

Fuente: elaboración propia.

Para obtener los puntos de aspiración en cada una de las tres partes de la sesión, el docente observará la ejecución de cada equipo utilizando una lista de cotejo con ítems específicos marcados. Basándose en esta evaluación, determinará qué equipo ganará los 50 XP de la prueba de calentamiento, los 100 XP de la parte principal y los 50 XP del desafío de vuelta a la calma.

#### 10.1.1.5. Mundo 1: Crea la mejor sesión de entrenamiento.

**Tabla 10**

*Sesión 5: Crea la mejor sesión de entrenamiento*

<b>Sesión práctica 5: Crea la mejor sesión de entrenamiento</b>					
<b>Duración</b>	50'	<b>Número de alumnos</b>	30	<b>Material</b>	Chromebook
<b>Objetivos de la sesión</b>	<p>Aprender a seleccionar los ejercicios que conformen una rutina. Realizar correctamente las ejecuciones de los ejercicios. Desarrollar las habilidades sociales en trabajos grupales.</p>				
<b>Contenidos</b>	<p>Bloque A) Vida activa y saludable Bloque B) Organización y gestión de la actividad física. Bloque C) Resolución de problemas en situaciones motrices.</p>				
<b>Criterios de evaluación</b>	1.1, 1.8, 1.9				
<b>Competencias específicas</b>	1				
<b>Competencias clave</b>	STEM1, STEM5, CPSAA4, CD1, CD2, CD3, CD4, CCL2, CCL3				
<b>Estilo de enseñanza</b>	Descubrimiento guiado				
<b>Estrategia de la práctica</b>	Global pura				
<b>Técnica de enseñanza</b>	Enseñanza mediante la búsqueda				
<b>Desarrollo de la sesión</b>					
<b>Calentamiento</b>					
<p>Mensaje directo del alcalde: "Queridos alumnos, hoy tengo un desafío especial para ustedes. En nuestra misión para activar a los SedentariSims, hoy no serán solo participantes, sino que se convertirán en entrenadores personales. Estoy seguro de que su juventud y energía captarán más atención y motivación para que los SedentariSims empiecen a moverse. Para cumplir con esta misión, tendrán que crear una sesión de entrenamiento divertida y dinámica. Imagínense a sí mismos como verdaderos entrenadores personales, motivando y guiando a los SedentariSims a través de cada ejercicio. Necesitan poner todo su empeño en esta tarea y, lo más importante, meterse en el papel. Actúen con confianza y pasión. Sé que tienen la capacidad de inspirar a otros y hacer que esta misión sea un éxito"</p>					
<p>Para comenzar, cada uno de los grupos debe de colocarse en una zona del polideportivo con sus Chromebook, crearán una historia destacada dándole el nombre que deseen. Seleccionarán buscando información en internet o bien ejercicios o un juego para comenzar a entrar en calor y realizarán lo siguiente: Los alumnos deberán crear una historia en formato de video de no más de 1 minuto en la que expliquen y realicen la actividad de calentamiento que han seleccionado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esta historia debe introducir el propósito de calentamiento y la importancia del mismo.</li> </ul> <p>Historias de ejercicios (hasta 9 historias, 1 minuto máximo cada una):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada historia debe mostrar a los alumnos realizando uno de los ejercicios.</li> <li>- Durante cada ejercicio se debe explicar su realización brevemente.</li> </ul>					

Parte principal
<p>Siguiendo el mismo formato que en el calentamiento, realizamos una rutina fullbody. Historias de ejercicios (hasta 15 historias, 1 minuto cada una).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada historia recogerá un ejercicio, junto con sus series y sus repeticiones.</li> <li>- Después de cada historia de ejercicio, existirán historias de descanso del tiempo que crean adecuado.</li> <li>- Si son ejercicios complejos se explicarán mientras se realice.</li> </ul> <p>Para esta actividad, no se requiere que todos los alumnos realicen todos los ejercicios. El objetivo principal es fomentar la creatividad y permitir que los alumnos trabajen de forma autónoma. Los estudiantes tienen la flexibilidad de abordar la rutina de ejercicios de diferentes maneras. Por ejemplo, pueden optar por que cada uno se especialice en un ejercicio específico, realizando solo ese ejercicio durante la sesión. Alternativamente, pueden rotarse como entrenadores personales, donde cada uno tome turnos para guiar al grupo a través de diferentes ejercicios, imitando el papel de un entrenador. Para buscar ejercicios, siempre dispondrán de conexión a internet, lo que les permitirá explorar y seleccionar los ejercicios que más les gusten. Pueden elegir una rutina completa de una fuente en línea o combinar varias rutinas y seleccionar los ejercicios que consideren más efectivos. Esta flexibilidad les brinda la oportunidad de ser creativos y de tomar decisiones sobre su propio aprendizaje y entrenamiento.</p>
Vuelta a la calma
<p>Para la vuelta a la calma se realizará un sorteo en línea, de las actividades que deben de realizar, existen las siguientes opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yoga</li> <li>- Mindfulness</li> <li>- Juego</li> <li>- Estiramientos</li> <li>- Masajes con pelotas</li> <li>- Técnica de relajación progresiva de Jacobson</li> </ul> <p>Crearán un máximo de 10 historias de 1 minuto.</p>

Fuente: elaboración propia.

En la próxima sesión, se evaluará el contenido de la misma, por ello en la sesión actual mediante una rúbrica de evaluación que incluirá diversos aspectos como comportamiento, superación personal, trabajo en equipo, participación activa y cumplimiento de objetivos (Anexo 6). Cada uno de los equipos será evaluado en estas áreas. Los puntos de aspiración se asignarán de la siguiente manera: el equipo que obtenga la mayor puntuación en la parte de calentamiento recibirá 50 XP. Para la parte principal de la sesión, el equipo con la mejor actitud será recompensado con 100 XP. Finalmente, en la fase de vuelta a la calma, el equipo más destacado obtendrá 50 XP adicionales. Esta estructura de evaluación y asignación de puntos fomenta la competitividad saludable entre los equipos, incentivando tanto el rendimiento individual como el trabajo cooperativo, mientras se promueven valores de compromiso, esfuerzo y colaboración.

### 10.1.1.6. Mundo 1: Desafío final.

Tabla 11

Sesión 6: Desafío final

Sesión práctica 6: Desafío final					
<b>Duración</b>	50'	<b>Número de alumnos</b>	30	<b>Material</b>	Proyector.
<b>Objetivos de la sesión</b>	Incentivar la autoevaluación y la reflexión crítica. Promover la comunicación en equipo. Fomentar la capacidad de toma de decisiones. Aprender a valorar el esfuerzo .				
<b>Contenidos</b>	Bloque A) Vida activa y saludable Bloque B) Organización y gestión de la actividad física. Bloque C) Resolución de problemas en situaciones motrices.				
<b>Criterios de evaluación</b>	1.1, 1.8 y 2.1				
<b>Competencias específicas</b>	1 y 2				
<b>Competencias clave</b>	STEM1, STEM3, STEM5, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CD2, CD4				
<b>Estilo de enseñanza</b>	Enseñanza recíproca				
<b>Estrategia de la práctica</b>	Global pura				
<b>Técnica de enseñanza</b>	Instrucción directa				
Desarrollo de la sesión					
Calentamiento					
Mensaje directo del alcalde: "Estimados alumnos, "ha llegado el último desafío de este mundo. Estoy muy contento con el trabajo que habéis hecho hasta ahora. Aunque todavía queda un largo viaje de esfuerzo y superación, vais por el buen camino. El desafío de hoy es ver si sois capaces de realizar todos los entrenamientos de los demás grupos para seleccionar al ganador. Os recuerdo que esto no solo requiere habilidades físicas, sino también cooperación, apoyo mutuo y espíritu de equipo."					
Para evitar la repetición del calentamiento en cada una de las sesiones propuestas, se seleccionará uno al principio. El proceso será el siguiente: en la cuenta del docente se creará una historia con una encuesta que incluya a los 5 equipos. Los alumnos tendrán 1 minuto para votar por un grupo que no sea el suyo. El calentamiento más votado será el que se realice.					
Parte principal					
Los grupos se posicionan juntos, distribuidos por el espacio frente al proyector donde se reproducirán los videos. Todos los equipos trabajarán simultáneamente. Se comenzará con uno de los grupos y su historia destacada de parte principal, así sucesivamente hasta que todas se lleven a cabo.					
Vuelta a la calma					
Para la vuelta a la calma, será el docente quien elija la actividad. Tras revisar cada opción, decidirá cuál es la más adecuada y divertida para realizar con todos los alumnos.					

Fuente: elaboración propia.

La puntuación obtenida en esta sesión será la siguiente: 400 XP se otorgarán al equipo elegido entre todos los grupos, que consiga una parte principal atractiva, ejercicios adecuados y sea divertida. 200 XP al equipo con la mejor vuelta a la calma,

determinado por el profesor, y 100 XP al equipo que haya demostrado la mejor actitud en clase durante las sesiones de sus compañeros.

## **11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Según el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria y de acuerdo a los principios de educación común y de atención al alumnado y a sus diferencias individuales, los centros adoptarán las medidas necesarias para garantizar una respuesta adecuada a estas necesidades de atención a la diversidad. En el desarrollo de esta propuesta didáctica, se pretende que todos los alumnos adquieran los contenidos y alcancen los objetivos propuestos. Por ello, durante las sesiones, se atenderán de manera continua las dificultades observadas, priorizando que todos los alumnos sientan ser partícipes en la consecución de los retos y desafíos planteados.

En el grupo de intervención no existe una gran diversidad en términos de origen étnico o cultural, pero se pueden encontrar diferencias de género y la presencia de una alumna con discapacidad intelectual. A pesar de estas diferencias, el grupo se caracteriza por ser muy comprometido, unido e implicado en cada una de las tareas que se les proponen.

Durante la gamificación, los retos y desafíos grupales que se desarrollarán a lo largo de las cuatro situaciones de aprendizaje podrán ser ajustados o modificados según las necesidades de los alumnos, con especial atención en el caso de la alumna con discapacidad intelectual. Estas adaptaciones se realizarán con el objetivo de facilitar la consecución de los objetivos, creando un clima de confianza y garantizando la igualdad de oportunidades de aprendizaje y participación. Algunas de estas modificaciones puede contemplar la simplificación en las tareas, el apoyo individualizado, la adjudicación de roles permitiendo la contribución significativa dentro del grupo, el feedback constructivo o la adaptación de los materiales didácticos.

## **12. EVALUACIÓN**

Durante esta gamificación se pretende que la evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje sea continua durante las cuatro situaciones de aprendizaje observando, analizando y registrando el progreso de los estudiantes, formativa, aportando retroalimentación durante el desarrollo de los diferentes retos, e integradora, incluyendo habilidades sociales, emocionales y de comportamiento de los alumnos. En la evaluación se pueden identificar los siguientes momentos:

- Evaluación inicial: su objetivo es conocer el punto de partida de los alumnos evaluando su nivel de condición física. Esta evaluación es determinante para ajustar los objetivos y la dificultad de los contenidos de la gamificación.
- Evaluación procesal y formativa: se llevará a cabo durante el desarrollo de las sesiones, donde los estudiantes completarán los diferentes retos grupales propuestos. Además, se evaluará la implicación personal de cada alumno a través de los niveles de aspiración individual.
- Evaluación final: el principal propósito es medir el nivel de logro tanto grupal como individual de los objetivos de aprendizaje y determinar el grado en el que los estudiantes han adquirido las competencias y conocimientos esperados.

### 12.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Según Domingo Blázquez (1990) la técnica de evaluación es el procedimiento de obtener la información. Él realiza una división entre técnicas subjetivas o cualitativas y técnicas objetivas, durante el desarrollo de esta gamificación llevaré a cabo instrumentos de ambas técnicas proporcionando una evaluación integral. Las cuales son:

- Batería Eurofit: implementada para la valoración de la condición física en los alumnos al comienzo de la gamificación, mediante una serie de test relevantes y experimentados.
- Lista de cotejo: proporcionará una forma estructurada para poder ver el progreso de los estudiantes en el desarrollo de habilidades relacionadas con la activación corporal, la dosificación del esfuerzo y la adopción de prácticas saludables en la práctica motriz.
- Registro audiovisual: herramientas digitales en el ámbito de la actividad física y el deporte, explorando el potencial que las TIC aportan desde una nueva perspectiva. Esto incluye la documentación visual mediante filmación o fotografía de diversos retos y desafíos, así como el aprendizaje para manejar adecuadamente las redes sociales.
- Insignias grupales: son recompensas otorgadas por alcanzar retos o desafíos, para lograr aumentar la motivación y el rendimiento. Pudiendo observar el compromiso y la involucración de los alumnos.

- Rúbrica de evaluación: una serie de ítems nos proporcionarán información de la consecución de los diferentes contenidos a impartir (Anexo 6).
- Diana de autoevaluación: facilita una reflexión crítica de los alumnos pudiendo observar el progreso hacia diferentes metas, como pueden ser participación libre de estereotipos y discriminación.
- Cuaderno del profesor: mediante observación directa podremos anotar el comportamiento y la actitud de los diferentes alumnos en relación a las actividades propuestas.
- Niveles de aspiración: metas impuestas que los alumnos deben de ir alcanzando en el desarrollo de la gamificación. Son de individuales, y hay 10 niveles. Esto proporcionará información del progreso y logro personal.

**12.2. RELACIÓN ENTRE CONTENIDOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (ANEXO 4), (TABLA 12).**

**Tabla 12**

*Relación entre contenidos, competencias específicas y criterios de evaluación de la situación de aprendizaje.*

<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: SIM FIT TECH</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Competencias específicas</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
<p><b>A. Vida activa y saludable.</b></p> <p>Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p>	Competencia 1	1.1 1.2

<b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b> Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.	Competencia 1	1.8
<b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.	Competencia 2	2.1

### 12.3. RELACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (ANEXO 5), (Tabla 13)

**Tabla 13**

*Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación de Sim Fit Tech.*

<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: SIM FIT TECH</b>	
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
1.1	Batería Eurofit
1.2	Lista de cotejo
1.8	Registro audiovisual
2.1	Insignias grupales

## 13. CONCLUSIÓN

El análisis y estudio de diversos documentos e investigaciones han revelado una tendencia preocupante hacia el sedentarismo en la sociedad actual, especialmente entre los adolescentes. El elevado porcentaje de abandono y la falta de práctica de actividad física en este grupo de edad es alarmante. Para abordar esta problemática, especialmente en el contexto educativo, es crucial identificar las causas principales, concienciar sobre los riesgos asociados al sedentarismo y proponer iniciativas atractivas y motivadoras, como las desarrolladas en este proyecto.

Se ha llevado a cabo un análisis exhaustivo de la inactividad física entre los adolescentes, destacando las consecuencias negativas y los factores de riesgo asociados. Este análisis ha proporcionado una comprensión detallada de la magnitud

del problema y la necesidad de proponer una intervención. Se ha identificado y destacado los numerosos beneficios de la actividad física para los adolescentes, no solo en términos de salud física, sino también en el bienestar emocional y social. Estos beneficios refuerzan la importancia de promover un estilo de vida activo desde una edad temprana.

Para hacer frente a esta preocupación se ha incorporado una herramienta educativa innovadora que utiliza tecnologías de la información para captar la atención y promover la implicación de los estudiantes. Dado que la educación está en constante evolución, tanto legislativa como metodológicamente, el uso efectivo de estas tecnologías puede ser clave para enfrentar el sedentarismo. Es por ello que se plantea una propuesta de cuatro situaciones didácticas mediante la herramienta didáctica de una gamificación. A través de retos y misiones, esta propuesta busca incrementar el interés y la participación de los estudiantes en actividades físicas, haciendo el ejercicio más atractivo y fomentando un entorno escolar más dinámico y saludable.

Aunque la situación de aprendizaje planteada es un supuesto teórico, lo cual limita la capacidad de identificar errores o áreas de mejora basadas en la práctica real, se han sentado las bases para futuras intervenciones educativas. La implementación de esta propuesta en un entorno real permitiría observar y analizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera directa, recoger la opinión de los estudiantes y evaluar los resultados finales de forma precisa.

La retroalimentación de los estudiantes sería fundamental para ajustar y mejorar la propuesta, garantizando una mayor efectividad en la promoción de la actividad física. Sin embargo, la investigación realizada y las propuestas presentadas ofrecen una sólida base para futuras iniciativas que busquen combatir el sedentarismo adolescente y fomentar hábitos de vida saludables.

En conclusión, este proyecto ha cumplido sus objetivos de manera efectiva, proporcionando una comprensión profunda del problema del sedentarismo en adolescentes y ofreciendo soluciones innovadoras y prácticas para abordarlo.

#### 14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aparicio, A. M., Cabrera, J. M. G., Machimbarrena, J. M., & Varona, M. N. (2023, diciembre 21). *¿Son todos los adolescentes adictos a las redes sociales?* The Conversation. <http://theconversation.com/son-todos-los-adolescentes-adictos-a-las-redes-sociales-217235>
- Barcala-Furelos, M., Ochoa, L. C., Torre, A. P., & Álvarez, O. R. (2024). Actividad físico-deportiva en la Educación Secundaria Obligatoria: Diferencias entre sexos en el abandono de la práctica regular de actividad física. *EDUCA. Revista Internacional para la calidad educativa*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.55040/educa.v4i2.118>
- Concha Cisternas, Y. F., Gómez, B., González, A., & Pasten, E. (2022). Clima familiar deportivo y nivel de actividad física en adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 45, 440-445.
- Cortizo Pérez, J. C., Carrero García, F. M., Monsalve Piqueras, B., Velasco Collado, A., Díaz del Dedo, L. I., & Pérez Martín, J. (2011). *Gamificación y Docencia: Lo que la Universidad tiene que aprender de los Videojuegos*. [https://www.academia.edu/download/45536746/46\\_Gamificacion.pdf](https://www.academia.edu/download/45536746/46_Gamificacion.pdf)
- Deterding, S., Sicart, M., Nacke, L., O'Hara, K., & Dixon, D. (2011). Gamification. Using game-design elements in non-gaming contexts. *CHI '11 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, 2425-2428. <https://doi.org/10.1145/1979742.1979575>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

- Gómez Escribano, L., Gálvez Casas, A., Escribá Fernández-Marcote, A., Tárraga López, P. J., & Tárraga Marcos, M. L. (2017). Revisión y análisis de los motivos de abandono de práctica de actividad física y autopercepción de competencia motriz. *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR*, 2(2), 56-61.
- Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2014). Does Gamification Work? – A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. *2014 47th Hawaii International Conference on System Sciences*, 3025-3034.
- <https://doi.org/10.1109/HICSS.2014.377>
- INDISA.es. (2017, marzo 6). *El estudio científico ANIBES analiza la prevalencia de hábitos sedentarios en niños y adolescentes españoles*. indisa.es; INDISA. <https://www.indisa.es/al-dia/estudio-cientifico-anibes-analiza-prevalencia-habitos-ninos>
- Kapp, K. M. (2012). *The gamification of learning and instruction: Game-based methods and strategies for training and education*. John Wiley & Sons.
- [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=GLr81qqtELcC&oi=fnd&pg=PR13&dq=info:tPFVEvAwnlIJ:scholar.google.com&ots=C-Naf3xjdt&sig=m4AvaciVQl645f44KsYBx\\_67YA4](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=GLr81qqtELcC&oi=fnd&pg=PR13&dq=info:tPFVEvAwnlIJ:scholar.google.com&ots=C-Naf3xjdt&sig=m4AvaciVQl645f44KsYBx_67YA4)
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Álvarez-Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54.
- Matamoras, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), Article 1.
- [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- Ojeda-Lara, O. G., Zaldívar-Acosta, M. del S., Ojeda-Lara, O. G., & Zaldívar-Acosta, M. del S. (2023). Gamificación como Metodología Innovadora para Estudiantes

- de Educación Superior. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 16(1), 5-11. <https://doi.org/10.37843/rted.v16i1.332>
- Ortiz-Colón, A.-M., Jordán, J., & Agredal, M. (2018). Gamificación en educación: Una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Educação e Pesquisa*, 44, e173773. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201844173773>
- Peralta Roncal, L. E., Gaona Portal, M. del P., Luna Acuña, M. L., & Bazán Linares, M. V. (2023). Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en educación secundaria: Una revisión sistemática. *Revista Andina de Educación*, 7(1), 1.
- Puyal, J. S., Lanaspá, E. G., & Casterad, J. Z. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(39), 470-482.
- Reynoso Vázquez, J., Carrillo Ramírez, J., Algarín Rojas, L., Camacho Romero, O., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2018). La obesidad y su asociación con otras de las enfermedades crónicas no transmisibles. *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR*, 3(8), 627-642.
- Rodríguez Torres, Á. F., Cusme Torres, A. C., & Paredes Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 5(9 (SEPTIEMBRE 2020)), 1163-1178.
- Salazar, J. E. C., Chabla, X. L., Santos, J. P., & Bazán, J. L. T. (2019). Beneficios del uso de herramientas tecnológicas en el aula para generar motivación en los estudiantes. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v7i2.304>

Schmitz, K. H., Lytle, L. A., Phillips, G. A., Murray, D. M., Birnbaum, A. S., & Kubik, M. Y. (2002). Psychosocial Correlates of Physical Activity and Sedentary Leisure Habits in Young Adolescents: The Teens Eating for Energy and Nutrition at School Study. *Preventive Medicine*, *34*(2), 266-278.

<https://doi.org/10.1006/pmed.2001.0982>

Seaborn, K., & Fels, D. I. (2015). Gamification in theory and action: A survey.

*International Journal of Human-Computer Studies*, *74*, 14-31.

<https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2014.09.006>

Vera, J. G., Medina, M. M., Álvarez, J. C. B., & Arrebola, I. A. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. (Practice frequency and reasons for participation/no participation in physical activities of 10-12 years old schoolchildren from Melilla). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi:10.5232/ricyde, 6(21), Article 21.

## 15. ANEXOS

### 15.1. Anexo 1: Mundos gamificación

#### Ilustración 1

*Mundos gamificación*



### 15.2. Anexo 2: Insignias

Tabla 14

*Insignia deporte/actividad física con amigos*

<b>Insignia deporte/actividad física con amigos</b>	
Fomenta la colaboración y el trabajo en equipo incentivando a los alumnos a alcanzar objetivos comunes de manera conjunta. Facilita la socialización y la creación de lazos además de promover los hábitos saludables. Además de ello también añade elementos de diversión y entretenimiento activo.	
<b>Pasos para su consecución</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video del alumno participando en actividades deportivas con amigos.</li> <li>2. Utilizar el hashtag #DeporteConAmigos.</li> <li>3. Etiquetar a la cuenta @Simcity</li> <li>4. Realizar una pequeña descripción de la actividad que realizaron.</li> </ol>	
<b>Recompensas</b>	
50 XP. Insignia. Capitán del equipo durante una tarea.	

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 15***Insignia deporte/actividad física en familia*

<b>Insignia deporte/actividad física en familia</b>	
<p>Promueve la cooperación dentro del núcleo familiar incentivando a los miembros de la unidad doméstica a participar juntos en actividades físicas y deportivas. Con esto se pretende el fortalecimiento de los lazos familiares enriqueciendo la convivencia y el bienestar.</p>	
<b>Pasos para su consecución</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video del alumno participando en actividades deportivas con la familia.</li> <li>2. Utilizar el hashtag #DeporteConFamilia.</li> <li>3. Etiquetar a la cuenta @Simcity</li> <li>4. Realizar una pequeña descripción de la actividad que realizaron.</li> </ol>	
<b>Recompensas</b>	
<p>50 XP. Insignia. Exento de recoger el material durante 1 día.</p>	

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 16***Insignia deporte/actividad física en la naturaleza*

<b>Insignia deporte/actividad física en la naturaleza.</b>	
<p>Se incentiva a la práctica deportiva al aire libre, conectando con la naturaleza mientras se ejercitan. Promueve el bienestar físico y mental disfrutando de la belleza del entorno. Se alienta a adoptar hábitos sostenibles cuidando el medio ambiente.</p>	
<b>Pasos para su consecución</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video del alumno participando en actividades deportivas en el entorno natural.</li> <li>2. Utilizar el hashtag #DeporteEnLaNaturaleza.</li> <li>3. Etiquetar a la cuenta @Simcity</li> <li>4. Realizar una pequeña descripción de la actividad que realizaron y del entorno.</li> </ol>	
<b>Recompensas</b>	
<p>50 XP. Insignia. Elector del juego de calentamiento.</p>	

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 17**

*Insignia Sim solidario*

Insignia Sim solidario	
<p>Se otorga a aquellos alumnos que muestran solidaridad y apoyo ayudando a un compañero a realizar una tarea o alcanzar un objetivo. Fomenta la colaboración promoviendo la empatía y la generosidad. Ayudando a los compañeros no solo fortalecen los lazos interpersonales, sino que también contribuyen a un ambiente de aprendizaje más inclusivo y solidario.</p>	
Pasos para su consecución	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video del alumno ayudando a un compañero a realizar una tarea.</li> <li>2. Utilizar el hashtag #SimSolidario</li> <li>3. Etiquetar a la cuenta @Simcity</li> <li>4. Realizar una pequeña descripción de la tarea a completar y de qué manera le pudo ayudar.</li> </ol>	
Recompensas	
<p>50 XP. Insignia. Exento de realizar una tarea.</p>	

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 18**

*Insignia desplazamiento activo*

Insignia desplazamiento activo	
<p>Se entrega al practicar y promover los desplazamientos activos, como caminar, ir en bicicleta, patinando o cualquier otra forma de transporte no motorizado. Contribuye al bienestar físico y a hábitos sostenibles fomentando la conciencia ambiental y la reducción de la contaminación siendo más respetuosos con el entorno.</p>	
Pasos para su consecución	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video del alumno realizando desplazamientos activos durante 7 días.</li> <li>2. Utilizar el hashtag #Desplazamientoactivo.</li> <li>3. Etiquetar a la cuenta @Simcity</li> <li>4. Realizar una pequeña descripción de los desplazamientos, la duración y el objetivo.</li> </ol>	
Recompensas	
<p>50 XP. Insignia. Puedes poner música durante la sesión</p>	

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 19**

*Insignia deporte en casa*

<b>Insignia deporte en casa</b>	
Mantener una rutina diaria de actividad física en casa, especialmente en situaciones desfavorables como el COVID-19 o cuando no se tiene la posibilidad de acceder a instalaciones deportivas o gimnasios es una alternativa estupenda para seguir manteniéndose activos. Con esto podremos concienciaremos que no es necesario grandes recursos para ejercitarnos.	
<b>Pasos para su consecución</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video del alumno realizando actividad física en casa.</li><li>2. Utilizar el hashtag #DeporteEnCasa</li><li>3. Etiquetar a la cuenta @Simcity</li><li>4. Realizar una pequeña descripción de la actividad a realizar y el material necesario utilizado.</li></ol>	
<b>Recompensas</b>	
50 XP. Insignia. Podrás cambiar tu avatar.	

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 20**

*Insignia Sim Higiénico*

<b>Insignia Sim higiénico</b>	
Demostrar comportamiento ejemplar con las medidas y las pautas de higiene en contextos de práctica deportiva. Importancia de mantener el entorno limpio y seguro para la práctica y la higiene personal antes y después del ejercicio adquiriendo rutinas como lavarse las manos, cambiarse de camiseta y llevar calzado adecuado.	
<b>Pasos para su consecución</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con diferente camiseta después de la práctica deportiva durante 7 días.</li><li>2. Utilizar el hashtag #SimHigiénico</li><li>3. Etiquetar a la cuenta @Simcity</li><li>4. Realizar una pequeña descripción de las pautas de higiene que sigue en contexto de práctica deportiva.</li></ol>	
<b>Recompensas</b>	
50 XP. Insignia. Obtención de una camiseta.	

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 21**

*Insignia Sim Instagramer*

Insignia Sim instagramer	
<p>Liderar una campaña en la cuenta de Instagram promoviendo la actividad física o el deporte mediante retos virales o hashtags. Demostrando creatividad en el diseño del reto motivando a sus compañeros a unirse a este, mediante contenido atractivo, claro y saludable.</p>	
Pasos para su consecución	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compartir el reto con el profesor para obtener su aprobación antes de publicarlo.</li> <li>1. Compartir una publicación con el reto.</li> <li>2. Utilizar el hashtag #SimInstagramer</li> <li>3. Etiquetar a la cuenta @Simcity</li> <li>4. Realizar una pequeña descripción del objetivo, de cómo ejecutar el reto, del material y de sus beneficios.</li> </ol>	
Recompensas	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Insignia.</li> <li>- Dependiendo del número de alumnos que se unan al reto obtendrá:               <ul style="list-style-type: none"> <li>o 10 alumnos → 50 XP</li> <li>o 20 alumnos → 100 XP</li> <li>o 30 alumnos → 150 XP</li> </ul> </li> </ul>	

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 22**

*Insignia Sim Caminante*

Insignia Sim caminante	
<p>Serán recompensados aquellos estudiantes que realicen el reto de caminar 12.000 pasos diarios durante un periodo de 7 días consecutivos. Reconoce el compromiso y la dedicación de los estudiantes a mantener un estilo de vida activo mediante una actividad sencilla como lo es el caminar.</p>	
Pasos para su consecución	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Documentar el progreso de los pasos mediante la aplicación SportsTracker.</li> <li>2. Realizar capturas de la aplicación.</li> <li>3. Subir 7 capturas de la aplicación donde se recoja el número de pasos diarios y una foto del alumno caminando donde se muestre la hora del paseo.</li> <li>4. Utilizar el hashtag #SimCaminante</li> <li>5. Etiquetar a la cuenta @Simcity</li> <li>6. Realizar una pequeña descripción de los datos obtenidos mediante la aplicación.</li> </ol>	
Recompensas	
<p>Insignia. 50 XP Cambio un negativo del cuaderno del profesor por un positivo.</p>	

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 23**

*Insignia Sim Tiktok*

Insignia Sim TikToker	
<p>Se premiará con esta insignia a aquellos alumnos que crean y comparten videos explicando y demostrando algún ejercicio, un baile, un regate, una finta... es decir, alguna habilidad con cierta dificultad. Mediante esta insignia promoveremos la capacidad de comunicación efectiva a través de las plataformas digitales.</p>	
Pasos para su consecución	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Creación del video con la demostración y la explicación del reto.</li> <li>2. Compartir el video con el profesor para obtener su aprobación.</li> <li>3. Compartir una publicación con el desafío.</li> <li>4. Utilizar el hashtag #SimTiktok</li> <li>5. Etiquetar a la cuenta @Simcity</li> <li>6. Descripción del desafío y los elementos a tener en cuenta para que los alumnos puedan conseguirlo.</li> </ol>	
Recompensas	
<p>Insignia. Dependiendo del número de alumnos que se unan al desafío:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10 alumnos → 50 XP</li> <li>○ 20 alumnos → 100 XP</li> <li>○ 30 alumnos → 150 XP</li> </ul>	

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 24**

*Insignia Sim Utilero*

Insignia Sim Utilero	
<p>Ayudar al profesor durante las clases con la organización, distribución y recogida del material deportivo será recompensado con dicha insignia. Promoviendo la responsabilidad, la cooperación y generosidad, demostrando un compromiso y una actitud positiva</p>	
Pasos para su consecución	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayudar al profesor durante un periodo de 7 días con el material deportivo.</li> <li>2. El profesor lo anotará en una lista de registro.</li> <li>3. El alumno deberá de subir una foto a su cuenta de la hoja de registro donde estén completados estos días.</li> <li>4. Utilizar el hashtag #SimUtilero.</li> <li>5. Etiquetar a la cuenta @Simcity</li> </ol>	
Recompensas	
<p>Insignia. 50 XP. 5 minutos de juego libre.</p>	

Fuente: elaboración propia.

### 15.3. Anexo 3: Situaciones de aprendizaje

Tabla 25

Situación de aprendizaje: *Sim Sport*

<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>			
Sim Sport			
Nº DE SESIONES	4	TEMPORALIZACIÓN	14 de mayo – 26 de mayo
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las normas y desarrollo de ambos deportes</li> <li>• Desarrollar la capacidad de toma de decisiones en situaciones motrices individuales y grupales.</li> <li>• Resolver retos y problemas optimizando los recursos motrices.</li> <li>• Aplicar estrategias de equipo en diferentes situaciones.</li> </ul>		
<b>CONTENIDOS</b>			
<p>C) Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>• Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</li> </ul>			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE	
2.1, 2.2 y 2.3	2	STEM1, STEM 3 CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3	

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 26**

*Situación de aprendizaje: Sim Dance*

<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>		
Sim Dance		
<b>Nº DE SESIONES</b>	4	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
		28 de mayo – 9 de junio
<b>OBJETIVOS DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender mediante herramientas digitales como “Just Dance”.</li> <li>• Participar activamente en las sesiones de baile.</li> <li>• Crear una coreografía grupal que fomente la creatividad y colaboración.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS</b>		
<p>B) Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.</li> </ul> <p>E) Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>
1.9, 4.2 y 4.3	1 y 4	CCL1, CCL2, CCL3 CD1, CD3 CPSAA3, CPSAA4 CC2, CC3 CCEC1, CCEC2, CCEC3 CCEC4

Fuente: elaboración propia

**Tabla 27**

*Situación de aprendizaje: Sim Guide*

<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>		
Sim Guide		
<b>Nº DE SESIONES</b>	3	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
		11 de junio a 18 de junio
<b>OBJETIVOS DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar habilidades sociales mediante el trabajo en equipo para la consecución de un objetivo.</li> <li>• Explorar y utilizar de manera adecuada diferentes espacios.</li> <li>• Adoptar conocimientos de las posibilidades que nos ofrece el medio natural.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS</b>		
<p>D) Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</li> </ul> <p>F) Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).</li> <li>• Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> </ul>		
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>
2.4, 5.1 y 5.2	2 y 5	CPSAA1 CE1, CE2, CE3 STEM2, STEM5 CC4

Fuente: elaboración propia.

**15.4. Anexo 4: Relación entre contenidos, competencias específicas y criterios de evaluación.**

**Tabla 28**

*Relación entre contenidos, competencias específicas y criterios de evaluación de Sim Sport*

<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: SIM SPORT</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Competencias específicas</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
<p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices</p>	Competencia 2	2.1 2.2 2.3

<p>individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p>		
--	--	--

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 29**

*Relación entre contenidos, competencias específicas y criterios de evaluación de Sim Dance*

<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: SIM DANCE</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Competencias específicas</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
<p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b> Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.</p>	Competencia 1	1.9
<p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</b> Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</p>	Competencia 4	4.2 4.3

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 30**

*Relación entre contenidos, competencias específicas y criterios de evaluación de Sim Guide*

<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: SIM GUIDES</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Competencias específicas</b>	<b>Criterios de evaluación</b>
<b>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b> Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	Competencia 2	2.4
<b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b> Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	Competencia 5	5.1 5.2

Fuente: elaboración propia.

### **15.5. Anexo 5: Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.**

**Tabla 31**

*Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación de Sim Sport*

<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: SIM SPORT</b>	
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
2.1	Insignias grupales
2.2	Rúbrica de evaluación
2.3	Insignias grupales

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 32**

*Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación de Sim Dance*

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: SIM DANCE	
Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación
1.9	Registro audiovisual
4.2	Diana de autoevaluación
4.3	Insignias grupales

Fuente: elaboración propia.

**Tabla 33**

*Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación Sim Guide*

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: SIM GUIDE	
Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación
2.4	Observación directa del grupo
5.1	Rúbrica de evaluación
5.2	Observación directa del grupo

Fuente: elaboración propia.

**15.6. Anexo 6: Rúbrica de evaluación.**

RÚBRICA DE EVALUACIÓN			
ÍTEMS	3	2	1
COMPORTAMIENTO	SIEMPRE DEMUESTRA COMPORTAMIENTO RESPETUOSO.	GENERALMENTE RESPETUOSO.	INTERRUMPE FRECUENTEMENTE.
SUPERACIÓN PERSONAL	MUESTRA POCO ESFUERZO Y MEJORA.	MUESTRA ALGÚN ESFUERZO Y MEJORA.	ESFUERZO MÁXIMO Y MEJORA SIGNIFICATIVA.
TRABAJO EN EQUIPO	NO COLABORA CON EL EQUIPO.	BUENA COLABORACIÓN.	EXCELENTE COLABORACIÓN Y APOYO MUTUO.
PARTICIPACIÓN ACTIVA	PARTICIPA MUY POCO.	PARTICIPA ACTIVAMENTE.	PARTICIPA DE MANERA ENTUSIASTA Y CONSTANTE.