



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Reducción de la conducta sedentaria de los escolares en Educación Primaria

Alumno/a: Antonio Martínez Molina

Tutor/a: Prof. Dr. Daniel Mayorga Vega
Dpto.: Didáctica de la Expresión Musical,
Plástica y Corporal

Junio, 2021

Índice

Resumen	4
Bloque I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
1.1. Concepto de salud.....	5
1.1.1 Relación de la conducta sedentaria y actividad física con la salud	6
1.2. Actividad física y conducta sedentaria	6
1.3. Hábitos saludables en la edad escolar.....	10
1.4. Beneficios de la actividad física en Educación Primaria.....	11
1.5. Niveles de actividad física y conducta sedentaria en la edad escolar.....	15
1.5.1. Niveles de actividad física y conducta sedentaria en las clases de Educación Física y en el recreo escolar	17
1.6. Estrategias para la reducción de la conducta sedentaria en edad escolar	18
1.7. ¿Qué es la Gamificación?.....	20
BLOQUE II. Propuesta didáctica para suprimir la conducta sedentaria a través de la realización de actividad física.....	22
2.1. Justificación	22
2.1.1. Contextualización	22
2.2. Objetivos.....	23
2.3. Competencias clave	25
2.4. Contenidos de Educación Física.....	26
2.4.1. Contenidos específicos de la unidad didáctica	27
2.5. Metodología.....	28
2.6. Temporalización de las actividades	29
2.7. Recursos.....	32
2.8. Evaluación	32
2.8.1. Criterios de evaluación de etapa.....	33
2.8.2. Estándares de evaluación.....	33
2.8.3. Indicadores de evaluación	33

2.8.4 Instrumentos de evaluación	34
2.9. Conclusión.....	34
2.10. Bibliografía.....	36
Anexo I: Contrato didáctico con el alumno.....	41
Contrato maestro estudiante	41
Anexo II: Retos diarios.....	42
Anexo III: Niveles de pase de batalla.....	43
Anexo IV: Ficha sesión 1	44
Anexo V: Ficha sesión 2.....	45
Anexo VI: Ficha sesión 3	46
Anexo VII: Ficha sesión 4	47
Anexo VIII: Ficha sesión 5.....	48
Anexo IX: Ficha sesión 6	49
Anexo X: Ficha sesión 7.....	50
Anexo XII: Criterios para valorar la unidad didáctica	52
Anexo XIII: Ficha de observación de cada sesión.	53
Anexo XIV: Diana de evaluación.....	53

Resumen

La conducta sedentaria es uno de los principales problemas que presenta los escolares, siendo muy perjudicial para la salud. El estilo de vida sedentaria esta evolucionando con el paso del tiempo sobre todo desde la creación de las nuevas tecnologías, que cada vez están siendo más influyentes en nuestra sociedad actual. Para ello, debemos hacer el intento de reducir esta conducta a través de la sustitución del tiempo que pasa realizando conducta sedentaria por actividad física, sobre todo en la etapa de Educación Primaria la cual presenta un papel importante en el desarrollo del alumnado. Para intentar resolver este problema se plantea el desarrollo de una propuesta didáctica de manera gamificada para motivar, enseñar y transmitir unos hábitos de realización de actividad física, que presentan una relación con el objetivo principal de esta unidad didáctica, reducir la conducta sedentaria del alumno de Educación Primaria.

Palabras clave: Sedentarismo, inactividad física, Educación Física, sedentarismo tecnológico, actividad física.

Abstract

Sedentary behavior is one of the main problems presented by schoolchildren, being very harmful to health. The sedentary lifestyle is evolving over time, especially since the creation of new technologies, who are becoming more and more increasingly in our society today. To do this we must make the attempt to reduce this behavior by replacing the time spent performing sedentary behavior by physical activity, especially in the Primary Education stage which plays an important role in the development of students. To try to solve this problem, the development of a didactic proposal in a gamified way to motivate, teach and transmit physical activity habits, that relate to the main objective of this unit, reducing the sedentary behavior of the Primary Education student.

Keywords

Sedentary lifestyle, physical inactivity, physical education, technological sedentary, physical activity.

Bloque I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Concepto de salud

“Históricamente la salud ha sido entendida como la ausencia de enfermedad” (O ‘Boyle, 2010, p.2). En cambio, hoy en día la salud se define como el “completo estado del bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad” (World Health Organization, 1948, p.1). Esta definición que reajusta a la salud formando un triángulo (Figura 1), siendo sus extremos, las dimensiones físicas, mentales y sociales (Álvarez, 2007).

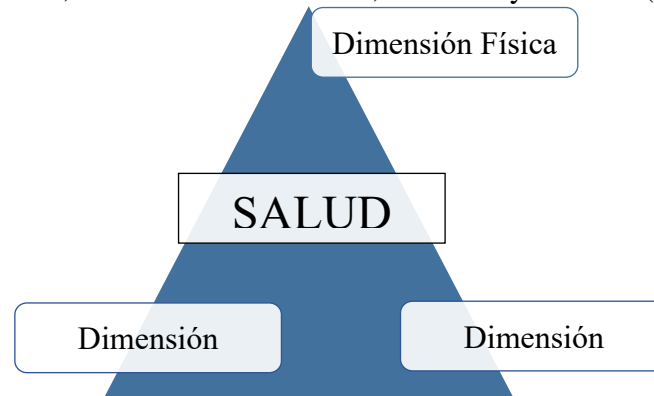


Figura 1. Triángulo de salud (World Health Organization, 1948)

Años más adelante, Alessandro Seppilli (1971, p. 14) definió el término de salud como “una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social”. En un mundo como en el que vivimos la humanidad actual, en el que la salud es tan importante, la definición de los conceptos que se manejan sobre ella tiene repercusiones considerables, pues significa actuaciones y planificaciones diferentes (Sánchez-González, 1991). Para otros autores la palabra salud es “un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado” (René Dubos, 1956, p. 13). Según este autor, el término de salud se reduce en dos diferentes tipos de dimensiones, en una física y en otra de tipo mental.

Posteriormente poco después, según Halbert (1959) describió el concepto de salud, mediante diferentes definiciones. Para él la salud presentaba tres dimensiones, la física, psicológica y social, por lo que el ser humano debe ocupar una máxima posición en las tres dimensiones anteriores para gozar de buena salud o tener alto grado de bienestar, lo cual dependerá en gran medida del ambiente que lo rodea. Además, la salud es un estado pasivo de adaptabilidad al ambiente de uno y un estado de bienestar a través de un crecimiento dinámico hacia el logro del potencial de uno mismo.

En general la salud de las personas depende de varios parámetros o factores, relacionándose con diferentes tipos de factores como los medioambientales, biológicos, estilos de vida y sistema asistencial (Arufe, 2008). Hoy en día está es la definición de salud descrita por la Organización Mundial de la Salud, que fue evolucionando hasta que fue publicada en su formulación de objetivos de la estrategia de Salud para todos en el siglo XXI. Donde se definía que la salud es “aquello a conseguir para que todos los habitantes puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven” (OMS, 1997, p.11). A su vez la salud también es un elemento fundamental para el pleno desarrollo de las personas y de la sociedad en la que vivimos. Precisamente, uno de los medios con el que cuenta el ser humano para incrementar su estado de salud es la actividad física (Fernández García et al., 2002).

1.1.1 Relación de la conducta sedentaria y actividad física con la salud

La conducta sedentaria presenta una relación con la salud, ya sea a través de causas de mortalidad, problemas de sobrepeso, la obesidad, las enfermedades crónicas, la alimentación desfavorable, la falta de AF y la irregularidad de horas de sueño. Todos estos prejuicios de la conducta sedentaria están relacionados con nuestra salud y de forma negativa. La problemática del sedentarismo infantil junto con los hábitos no saludables en las sociedades desarrolladas, muchas veces, o casi siempre es provocado por el crecimiento de las TIC y la aparición de actividades de ocio pasivas, que han relegado a un segundo plano a otras conductas fundamentales en la niñez como la práctica de AF (Castro et al., 2015). Además, el aumento del sedentarismo, provoca un problema de talla mundial conocido como la obesidad infantil (Alustiza, 2004). Se sabe que uno de los principales problemas a nivel mundial de los países desarrollados es la obesidad, considerada una epidemia global desde 1998 por la Organización Mundial de la Salud (Castro et al., 2015). En la actualidad se calcula que, en España, entorno a un 40% de la población infantil se encuentra dentro del rango del sobrepeso o la obesidad (Agencia Española de Seguridad Alimentaria, AESA 2005).

Por último, la relación que presenta la AF con la salud es a través de beneficios que nos aporta y recomendaciones que debemos de seguir para presentar una buena salud.

1.2. Actividad física y conducta sedentaria

La actividad física (AF) es uno de los conceptos generales que todos conocemos, como también el ejercicio físico, inactividad física, conducta sedentaria/sedentarismo. Todos presentan aspectos similares y somos frecuentes a confundir unos términos con otros.

La AF es tradicionalmente definida como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético” (Caspersen et al., 1985, p.1). La cual comprende dos grandes componentes: el movimiento por sí mismo y la voluntad o conducta del escolar que permite dicho movimiento, es decir, un movimiento activo (Mayorga, 2020). También se exponía que la AF no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales, siendo originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía (Pérez, 2014). El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, o sea, de la AF. La cual “posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física “(Caspersen et al., 1985, p.128).

El plan FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo) de la AF propuesto por la *American Academy of Pediatrics* (2015) fue una forma de recordar las pautas generales que deben incluirse en el plan de acondicionamiento corporal. La AF presenta cuatro dimensiones (Figura 2), las cuales son la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo, en conjunto se denominan elementos FITT.

-El tipo de ejercicio o AF se dividen en tres tipos:

- Ejercicio de tipo aeróbico, los cuales involucran grandes grupos musculares. Un ejemplo de este tipo es andar, caminar, nadar.
- Ejercicio de fortalecimiento óseo, a través de impactos se crea un estímulo cuando siendo este mayor y más frecuentes, más es el crecimiento y fortalecimiento del hueso. Un ejemplo de este tipo es saltar a la comba, atletismo, baloncesto, etc.
- Ejercicio de fortalecimiento muscular, trabajando los músculos a través de una sobrecarga para adaptar al organismo a la nueva situación deseada. Existen varios ejemplos utilizando pelotas medicinales de varios pesos, juegos de carreras de carretillas, utilizando bandas elásticas, etc.

-La intensidad que se debe llevar a cabo es la carga de la actividad en concreto. Esta puede ser moderada, vigorosa o en conjunto moderada-vigorosa. Para los alumnos que tienen un mayor índice de sedentarismo, incluso intensidades más bajas (leve-moderada) pueden tener efectos positivos para su salud.

-La duración que deben presentar o acumular es de al menos 60 minutos de AF de intensidad moderada-vigorosa al día, de forma continua o interrumpida.

-La frecuencia es básicamente el número o cantidad de veces que el alumno realiza AF en una unidad de tiempo. Los que no hacen nada de ejercicio incluso 2-3 días a la semana pueden tener beneficios para su salud, llegando a esos 60 minutos diarios de manera diferente cada día.

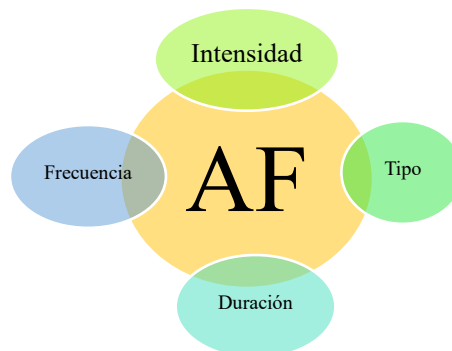


Figura 2. Dimensiones de la actividad física.

Con frecuencia el término de ejercicio físico “es usado como sinónimo del término AF, por lo que frecuentemente podemos confundirlo” (Mayorga, 2020, p.767). No obstante, el ejercicio físico es la AF siendo planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física. Por lo que un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de AF que se va a desarrollar.

Por lo tanto, todo ejercicio físico es AF, pero no toda AF es ejercicio físico. Aunque las definiciones de AF y ejercicio físico fueron propuestas en la década de los ochenta, hoy en día siguen estando vigente (CSEP, 2017). Esta AF deberán de ser de tipo aeróbico, actividad aeróbica, (que es denominada también actividad de resistencia, la cual mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en: caminar, correr, montar en bicicleta, saltar a la comba o nadar) y realizarse por un tiempo superior a 60 minutos diarios que reportará un beneficio aún mayor para la salud del niño. Por último, la AF diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo, la realización de AF tres veces por semana, expuesto por la World Health Organization (WHO) (WHO, 2020). Resalta también otras ventajas de la práctica de ejercicio físico, como son la reducción de la violencia entre jóvenes o de comportamientos de riesgo como el consumo de drogas (WHO, 2018). Para los niños, el ejercicio es una forma esencial de desarrollar la coordinación y asegurar un buen desarrollo óseo, muscular y articular, así como la función cardíaca y pulmonar.

La condición física también se suele confundir con el concepto de AF, pero cabe destacar que la condición es un estado de forma de los diferentes componentes de la capacidad física de una persona (por ejemplo, capacidad cardiorrespiratoria, fuerza muscular o flexibilidad) que permiten realizar AF (Cañizares y Carbonero, 2016).

El sedentarismo o conducta sedentaria “es otro de los principales problemas a los que se enfrenta la sociedad actual, al sustituir el tiempo libre dedicado a la práctica de AF por la realización de actividades de tipo sedentario” (Castro, Zurita y Pérez, 2014, p.1). Existen diferentes términos, como son la conducta sedentaria o sedentarismo que son básicamente lo mismo y otros similares como la inactividad física. El sedentarismo o conducta sedentaria es como cualquier conducta con bajo gasto energético, $\leq 1,5$ o $2,0$ METs, según (Tremblay et al., 2017). Además, La Red de Investigación sobre conducta sedentaria expuso la definición de conducta sedentaria, que es “cualquier comportamiento durante el tiempo despierto caracterizado por un gasto energético $\leq 1,5$ METs mientras estamos en una posición sentada, reclinada o tumbada” (Tremblay et al., 2017). Incluye el tiempo que la persona este despierta, no en horas de sueño.

Existe una gran relación entre la conducta sedentaria y la salud, estas se conocen ya que existen diferentes resultados de salud por parte de una variedad de alumnos (WHO, 2020). La conducta sedentaria según la WHO (2010) constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, sólo siendo superado por la hipertensión, el consumo de tabaco y el exceso de glucosa en sangre. Por lo que en las últimas dos décadas el sedentarismo se ha derivado en una nueva vertiente, conocida como “sedentarismo tecnológico”, que ha hecho aumentar dichas conductas por la masiva implantación de videoconsolas, ordenadores, smartphones y demás dispositivos relacionados con el uso de internet en los hogares y colegios (Duque y Vásquez, 2013). Recalcando que los escolares pasan por conductas sedentarias la mayor parte del tiempo del día, de media el 70% de las horas de un día (Ruiz et al., 2011). Otros autores consideran que “las conductas sedentarias son multifacéticas y podrían incluir acciones o conductas que se realizan en la escuela, en casa o en el tiempo libre” (Castro et al., 2015, p.2).

Por lo tanto, sabemos que tanto el sedentarismo como la inactividad física, se ha demostrado que tienen consecuencias negativas para la salud y que pueden llegar a convertirse en un problema grave de salud pública para el alumnado o las personas en general. Denominamos a ese tipo persona que no realiza actividades físicas o ejercicio físico y presenta una mala condición, se le conoce como una persona con inactividad física, siendo está definida como la persona que no presenta un cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de AF para la salud de la población expuestas por la (WHO, 2010) excluyendo el tiempo de sueño y las recomendaciones más importantes como que “Los niños y jóvenes de entre 5 a 17 años deberán de invertir como mínimo 60 minutos diarios en la realización de

actividades físicas con intensidad moderada a vigorosa” (WHO, 2020, p. 35). A continuación, se expondrán diferentes hábitos saludables como el anterior que hemos expuesto y muchas personas no lo cumplen.

1.3. Hábitos saludables en la edad escolar

Sabemos que la realización de AF es uno de los muchos tipos de hábitos saludables que existen en el mundo, ya sea en la clase de Educación Física o en la vida cotidiana. Centrándonos en la primera, se prevé que la asignatura de Educación Física (EF) contribuya al crecimiento saludable de los alumnos y que desarrollen y promuevan estilos de vida físicamente activos (Ahrabi-Fard y Matvienko, 2005).

En la última década estos hábitos han ido decayendo gracias a la implantación de las nuevas tecnologías, la mala alimentación como la comida rápida, la falta de sueño por la dependencia hacia las pantallas, diferentes tipos de enfermedades como las cardiovasculares, la hipertensión, la obesidad infantil dada por la falta de AF, mala alimentación, y no uso de los hábitos saludables. Los hábitos saludables son la conjunción terminológica de los términos “hábitos de salud” y “hábitos de vida”, ya que ambos están íntimamente relacionados-unidos. Es decir, son las pautas comportamentales cotidianas de la vida de una persona para la mejora o mantenimiento, en el caso de que ya los tuvieran, de su salud. Uno de los hábitos importantes considerados como positivos para los estilos de vida saludables y su contribución al objetivo final de calidad de vida es la práctica de AF, como ya he recalado anteriormente. Trujillo (2009) expuso que llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Ya que sabemos que la infancia es una etapa decisiva en el aprendizaje y la consolidación de hábitos saludables que definen el estilo de vida de cada uno (Moreno, Rivera y García, 2013). A su vez, cuando los individuos, concretamente los niños, adquieren buenos hábitos como la práctica de AF a una edad temprana, tienen más probabilidades de mantener esos hábitos en la edad adulta (Hallal et al., 2006).

Según la WHO (2016) expuso que existen diferentes hábitos saludables que la sociedad debe seguir para presentar una vida saludable y plena. Estos pueden variar, pero en general son los siguientes:

- Mantener una alimentación correcta y saludable.

- Práctica continua de actividad física.
- Mantener un ritmo de sueño saludable.
- Presentar unos hábitos higiénicos adecuados.
- Disfrutar del tiempo libre que tenemos.
- Ejercitar la mente.
- Una buena salud sexual.
- Prevenir diferentes tipos de accidentes.
- Evitar el consumo de alcohol, drogas, medicamentos y tabaco.

Centrándonos más en la etapa escolar, presentar tanto una rica alimentación, una práctica diaria de AF de manera vigorosa, y un ritmo de sueño constante inducirán a unos buenos hábitos saludables por parte de los alumnos para su propia salud.

Desde el punto de vista de la EF podemos crear y trabajar hábitos saludables para la futura salud de nuestros alumnos. En ella se pueden trabajar hábitos de higiene, tanto de forma individual como en colectiva, motivar a los alumnos a realizar ejercicio físico premiando a aquellos que utilicen métodos alternativos para ir al colegio, no todos ir en coche, podemos ir caminado, inclusive alguna vez ir en bicicleta, diferentes actividades, talleres, que traten estos temas y llamen la atención del alumno, como por ejemplo el día de la alimentación, el día de la bicicleta, etc. Lo más importante para inculcarles al alumnado es crear una adherencia de realización de AF, de tal manera que la practiquen de forma continua y diaria. Por lo tanto, el incremento de horas semanales de esta asignatura será beneficioso para el alumnado y así adquirir estos hábitos para la mejora de su vida, salud y reducir el sedentarismo.

1.4. Beneficios de la actividad física en Educación Primaria

A lo largo de la historia se han ido descubriendo diferentes beneficios que otorga la práctica de AF al ser humano. Por lo tanto, se introdujo la práctica de AF en el ámbito educativo para reducir y promover la mejora de calidad de vida del individuo y ayudara a retrasar el deterioro del buen estado físico. Ya que, a nivel mundial, el 28% de los adultos de 18 años, no eran lo suficientemente activos en 2016 (el 23% de los hombres y el 32% de las mujeres) (WHO, 2020).

La AF presenta beneficios como el bienestar físico y mental de las personas y van más allá de prevenir ganancia de peso, evitando aproximadamente el 50% del riesgo de muchos desórdenes relacionados con la inactividad (como enfermedad del corazón y diabetes), reduciendo el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, tensión decreciente, ansiedad y depresión (Cintra y Balboa, 2011). La AF contribuye en grandes beneficios a mejorar la salud física y psíquica de quien la realiza, porque favorece la función de los distintos sistemas corporales y reduce la probabilidad de presentar enfermedades cardiovasculares y degenerativas (WHO, 2020). Pero cabe destacar que si va mal dirigida supone un riesgo serio, como también lo es, un inadecuado cuidado del cuerpo. Ya sea por falta de higiene corporal o de los espacios utilizados. Por lo que debemos incidir en nuestro ámbito la realización de hábitos saludables y cuidado de nuestro cuerpo para no presentar diferentes tipos de enfermedades (WHO, 2020).

Los beneficios se pueden clasificar según el Ministerio de Sanidad, Consumo Social y Bienestar (2019), en tres grupos:

- Beneficios fisiológicos: Son los que reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta o diabetes, ayuda a prevenir la obesidad, fortalece los huesos y los músculos, mejora la forma física, disminución de la frecuencia cardiaca, aumento del volumen sanguíneo, incremento de la flexibilidad, fuerza y del potencial físico.
- Beneficios psicológicos: A través de ellos se mejora el funcionamiento psicológico y cognitivo, el estado de ánimo y previene la aparición de estrés, la ansiedad y la depresión.
- Beneficios sociales: Estos beneficios incrementa la autonomía y la integración social del alumnado, fomentando la sociabilidad, dando más oportunidades de interactuar y reunirse con otras personas.

Estos son algunos de los beneficios verídicos y comprobados por la ciencia que una persona ya sea un niño o una persona adulta puede llegar a conseguir tras la realización de ejercicio y AF moderada (WHO, 2020).

1.4.1. Recomendaciones de la actividad física y conducta sedentaria en Educación

Primaria

Existen diferentes recomendaciones a parte de la AF para presentar una buena salud en el ámbito escolar. Tras el estudio de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA, 2004) es recomendable llevar una dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos

y condiciones personales. Conseguir y llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma comida. Por lo tanto, los alimentos ingeridos aportan nutrientes al organismo para hacer frente a su gasto energético, es importante repartirlos de forma adecuada. Lo más recomendable es comer entre 4 y 5 veces al día (SEDCA, 2004).

En 2020, la WHO expresó que también existen diferentes recomendaciones para la realización de AF ya sea para diferentes edades, centrándonos en la edad escolar (5-17 años). En esta edad las recomendaciones son básicamente que realicen como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Además, deben incorporarse en estas edades diferentes actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana. Y por último deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Sin embargo, los datos nacionales de los Estados Unidos (EE.UU.) recopilados mediante acelerómetros y datos de encuestas de autoinforme de Australia (Oficina de Estadísticas de Australia, 2013), han informado que menos de la mitad de los niños cumplen con esta recomendación (Troiano et al., 2008). Por lo tanto, incluso aunque un estudiante no alcance las recomendaciones, cuando este añade AF a su nivel habitual esto produce beneficios para su salud (Poitras et al., 2016).

Por lo que también poder mostrarle al alumnado diferentes herramientas valiosas para recomendarles la práctica diaria de AF y como enseñarles a valorar cada uno de los componentes de la condición física y las recomendaciones relacionadas con la salud, así como de la inactividad y conducta sedentaria, etc. A través de Las Pirámides de AF de Corbin, en la existen dos tipos una para niños y la otra para adolescentes. Nos centraremos en la de primer tipo, esta presenta cuatro tipos diferentes de niveles en forma de una pirámide. En 2003, Corbin expuso que se debe acumular unos 60 minutos o más de AF. Además de:

- Todos los días salir a caminar, subir escaleras, jugar de forma activa, etc.
- De 3 a 6 veces a la semana hay que ejecutar actividades como correr, saltar, montar en bicicleta, yoga, Pilates, ejercicios de flexibilidad, etc.
- De 2 a 3 veces a la semana hay que ejecutar actividades como juegos de condición física, escalada, ejercicios con bandas elásticas, etc.

-No más de 2 horas a la semana hay que realizar actividades sedentarias como ver la TV, jugar con videojuegos, hablar por teléfono o navegar en Internet.

Por lo que en la pirámide física infantil (Figura 3), cada uno de los niveles existen diferentes actividades que se recomiendan seguir en esta etapa de edad. En el nivel 1 están presentes actividades físicas en el estilo de vida como puede ser caminar, ayudar a la familia en tareas domésticas o jugar de forma activa, todo de forma moderada. En el nivel 2 están presentes actividades aeróbicas, deportes y actividades recreativas como correr, saltar, nadar, patinar o saltar a la comba, unos 30 min al día vendrían bien. En el nivel 3 están presentes actividades de flexibilidad como estiramientos o yoga, y actividades de fitness muscular como trepar cuerdas, ejercicios con bandas elásticas o escalada. Para concluir en el nivel 4 se destacan las limitaciones de actividades sedentarias como ver la televisión, jugar al ordenador, etc.

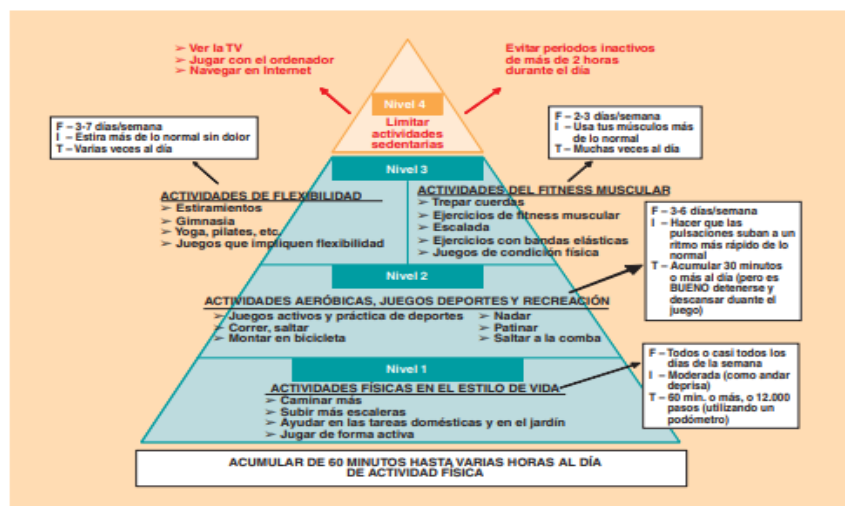


Figura 3. La Pirámide de actividad física infantil (Corbin y Lindsey, 2007)

Por último, se recomienda que en el ámbito de la EF los escolares deberán de acumular al menos el 50% del tiempo útil de las clases en AF de intensidad moderada-vigorosa, (Association for Physical Education, 2015; U.S. Department of Health and Human Services, 2010) algunas recomendaciones para presentar una buena condición y no ser una persona sedentaria podrían ser desplazamientos diarios a pie hasta y desde el centro escolar, sesiones diarias de actividad en el centro escolar ya sea en recreos y clubes de actividades, unas 3 o 4 oportunidades de realizar juegos por las tardes y por último en los fines de semana paseos más largos, visitas al parque o a la piscina, paseos en bicicleta, pasear a tus mascotas, etc.

Por lo tanto, se debe limitar el tiempo en el que los niños presentan una conducta sedentaria. Según Adhanom Ghebreyesus (2019) para lograr una buena salud para todos, significa hacer lo mejor desde el inicio de la vida de las personas. Especialmente el tiempo de

ocio que pasan delante de una pantalla, ya que no hay una cantidad concreta de horas pero que no deberían ser más de 2 horas diarias (WHO, 2020). Ya que más de dos horas podría crear una adicción en el niño y seguir teniéndola en el resto de la etapa de su vida. Además de que los tutores deben controlarse también. Con el objetivo de reducir el tiempo de delante de la pantalla que pasan tanto niños como adolescentes, la Academia Americana de Pediatría (AAP, 2001) recomendó que los más jóvenes no deberían pasar más de dos horas al día delante de una pantalla. Desafortunadamente, cuatro de cada cinco escolares no cumplen las recomendaciones de AF expuestas, es decir, son físicamente inactivos (Guthold et al., 2020).

1.5. Niveles de actividad física y conducta sedentaria en la edad escolar

Con las ideas que he expuesto anteriormente sabemos que el uso de la AF sirve de ayuda a gran escala para disminuir los grandes casos de inactividad física y sedentarismo que presenta la población actual. Los datos procedentes del el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social han demostrado que la disminución más significativa de la AF durante el ciclo vital tiende a producirse entre los 13 y los 18 años de edad (Aznar Lain et al., 2006). Los datos españoles han indicado que la edad a la que el nivel de AF empieza a estancarse o a disminuir puede ser más temprana, en torno a los 11 años de edad. Mediante diferentes estudios se han medido los datos de AF que presentan niños y niñas en edad escolar, a través de diferentes cuestionarios se ha llegado a la obtención de los siguientes datos:

-Según los resultados, en España el 12,1% de la población infantil de 5 a 14 años no realizó AF alguna en su tiempo libre. Además, el estudio en ese mismo año exponía que los chicos realizaron 63,7% de AF, las chicas un 46,9% y ambos sexos un 55,5%. También destacando que en Andalucía los chicos que realizaron AF en su tiempo libre fueron un 64,5%, las chicas fueron un 43,6% y en conjunto fueron un 53,9%. Encuesta Nacional de Salud en España (ENSE 2011/12).

-Los datos más actuales que presentamos son en los que participaron 6106 menores de 0 a 14 años. Se destaca que en España el 74% de la población valoró su salud positivamente en este año. También continúa el aumento de la prevalencia de la obesidad infantil, que alcanza ya a más de uno de cada diez menores (10,3% en 2-17 años), ligeramente superior a la de encuesta de 2011 que fue el (9,6%). Además, el 73,9% de la población infantil (1-14 años) pasa a diario una hora o más de su tiempo libre entre semana frente a una pantalla, incluyendo ordenador, tablet, TV, vídeos, videojuegos o la pantalla del teléfono móvil y 82,6% los fines de semana. Por lo que más de uno de cada dos pequeños de 1 a 4 años pasa más de una hora sin moverse y

no cumpliendo las recomendaciones establecidas. El 14% de la población infantil (5-14 años), ocupa el tiempo de ocio de manera casi totalmente sedentaria, 17,4% de las niñas y 10,8% de los niños (ENSE, 2017).

Además, emplean grandes niveles de tiempo en conducta sedentaria con los consecuentes perjuicios para la salud (Ruiz et al., 2011). En algunos países europeos el 61% 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 Lifestile in Europe by Nutrition in Adolescence*), y el 58% de la población masculina en ese rango de edad y el 53% de la población femenina de la misma edad ve la televisión más de dos horas durante el fin de semana. Por lo que se recomienda que los niños presenten un dormitorio sin pantallas (Soteras, 2017) ya que teniendo pantallas incita al sedentarismo y a su vez a la poca inclusión de realizar alguna AF. En nuestro país España, donde la situación es complicada como en muchos otros países del mundo, “menos del 30% de los niños practican AF en su tiempo libre, porcentaje aún menor en las chicas. Por los niños pasan largos periodos de tiempo en actitud sedentaria en las aulas”. (B. Viñas, Serra et al., 2003).

En este apartado vamos a centrarnos en nuestra comunidad autónoma, que es Andalucía. Además, según datos extraídos de la Junta de Andalucía (Figura 4), se conoce que las provincias que presentan un nivel de práctica de AF superior a la media autonómica son tres: Málaga (46,1), Cádiz (43,3%) y Sevilla (39%). Córdoba tiene un nivel similar a la media andaluza (36,9%) y las restantes provincias están por debajo de la media autonómica, ordenándose de la siguiente manera: Granada (34,8%), Jaén (34,5%), Huelva (33,6%) y Almería (31,5%) (Tribunal Superior de Justicia de Andalucía, (TSJA), 2009).

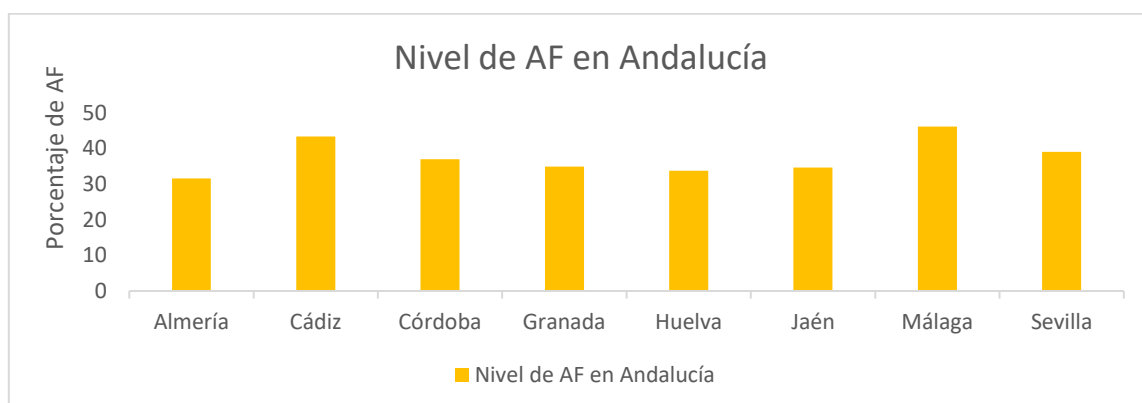


Figura 4. Nivel de práctica de actividad física (Junta de Andalucía, TSJA 2009)

Por ello, existen diferentes maneras o usos de realizar ejercicio físico y AF en las clases de Educación Primaria, una de ellas y la que más llama la atención al alumnado son los juegos y deportes. Nuestras unidades didácticas están llenas de juegos y deportes para llegar al cumplimiento de objetivos de esas unidades y específicos de cada una de las sesiones. Aquí es donde se introduce el uso de AF en el ámbito escolar, mediante la realización de tanto juegos como diferentes tipos de deportes. Los juegos que pueden ser populares o tradicionales, mejoran varios aspectos que son muy importantes en la EF. Estos son los aspectos perceptivos, coordinativos y la condición física-salud. Por lo que desde edades tempranas los diferentes tipos de juegos como son los motores se utilizan como un tipo de AF en el ámbito escolar. El deporte que es otro uso y a su vez también es AF con finalidad lúdica, siendo una actividad recreativa y divertida para la sociedad. Por lo tanto, a través del deporte ya sea competitivo o no, los alumnos realizan AF para divertirse. Por lo que también pueden quedar prendados o encantados por conocer y practicar diferentes deportes, ya sea los más conocidos como el fútbol, baloncesto, tenis, voleibol o menos conocidos como el beisbol, rugby, copbol e Kin-ball.

1.5.1. Niveles de actividad física y conducta sedentaria en las clases de Educación Física y en el recreo escolar

Las escuelas son un entorno valioso para promover e involucrar a los niños en la AF (Pate et al., 2006). En particular, en las clases de EF se brinda una oportunidad para que los niños se involucren en el nivel de AF moderada-vigorosa (AFMV) y desarrollen las habilidades fundamentales de movimiento (FMS), el conocimiento y las actitudes requeridas para toda una vida de AF (Hills et al., 2015). Muchos estudios utilizaron métodos de observación, otros podómetros o pulsómetros para averiguar su nivel (Fairclough y Stratton, 2006). Por lo que el nivel de los escolares en las clases de EF solo estaba durante el 37,4% del tiempo de clase de EF, con una media del 34,2% según los estudios de condiciones de no intervención, además de que la actividad tendía a aumentar con el grado escolar (Fairclough y Stratton, 2006). Por lo tanto, la proporción de tiempo que es dedicado a AFMV durante las clases de EF de la escuela primaria no cumplen con las recomendaciones de los CDC de EE. UU. o del Reino Unido. A pesar de las diferencias metodológicas entre las revisiones, los hallazgos sugieren que habrá un posible aumento en el porcentaje de tiempo de clase de EF en el que los estudiantes participan en AFMV, utilizando intervenciones para incrementar (Fairclough y Stratton, 2006).

Concretamente el nivel de AF en los recreos, según Serra Puyal (2014, p.258) el ejercicio en el recreo, “puede tener importantes implicaciones para la salud y para el desarrollo

físico, social y cognitivo de los niños según las teorías desarrolladas por Pellegrini, recogidas por Watkinson y desarrolladas en numerosos estudios”. Los datos que nos proporcionan tanto Arias (2014), y también, Hernández y Velázquez (2007) nos dan a entender que la AF que se realiza durante el tiempo de recreo es mayor en los alumnos de primaria que en adolescentes de entre 11 y 17 años. Ya que como todos hemos sido niños y adolescentes, sabemos que cuando íbamos a Primaria estábamos todo el recreo moviéndonos, jugando a juegos, sin parar, pero ya cuando entrabas en una etapa superior esta actividad se perdía.

Diversas investigaciones han demostrado la importancia de los periodos de recreo escolar para alcanzar un volumen de AF saludable (Guinhouya et al., 2006) establecieron que el recreo aporta hasta el 26% de la AF diaria, moderada y vigorosa de los jóvenes en edad escolar (Ridgers et al., 2006) sugirieron que el recreo escolar puede contribuir entre un 5% y 40% de la AF diaria recomendada; y que el recreo colabora entre un 6% y un 13% de la AF moderada-intensa que debe acumular diariamente los niños de ocho a once años (Ridgers et al., 2009). Además, según la investigación de Escalante (2011), los niños realizaron más AF diaria que las niñas, siendo la principal diferencia en los diversos grupos de edad la de ocho años, donde los niños fueron más activos que las niñas. Por otro lado, los niveles de AF en el patio en ambos sexos son bajos lo que concuerda con investigaciones que se realizaron previamente. Así como otro estudio sugiere una disminución en los niveles totales de AF diaria medida de forma objetiva entre los seis y nueve años de edad. Como conclusión tanto el recreo, junto con las sesiones de EF expuestas en el colegio, resultan clave para la promoción de la AF hasta niveles saludables (Ridgers et al., 2012) (Martínez et al., 2012) (Pérez y Delgado, 2013) (WHO, 2010).

1.6. Estrategias para la reducción de la conducta sedentaria en edad escolar

Hoy en día, los niños se pasan horas y horas delante de las pantallas y no realizan ningún tipo de AF. Por ello muchos países o diferentes comunidades autónomas decidieron crear diferentes programas o estrategias para el intento de reducción de la conducta sedentaria de los más jóvenes, junto con los diferentes problemas que el sedentarismo provoca. En nuestro país, España se sabe que las nuevas tecnologías son utilizadas por los escolares muy frecuentemente. La mayoría de ellos, entre los 10 o 15 años, utilizan ordenadores (90%), presentan acceso a internet (93%) y disponen de teléfono móvil para su propio uso (Instituto Nacional de Estadística, 2019). Por lo tanto, se intentará en primer lugar reducir el tiempo de las conductas sedentarias. Por lo que las intervenciones para disminuir la inactividad física y el sedentarismo

deben tener su base en el centro educativo haciendo participes a toda la comunidad, con el foco en la EF, pero siempre apoyados por programas no curriculares (Díez Rico, 2017). Las estrategias que se conocen hoy en día para reducir la conducta sedentaria son las siguientes (Figura 5):

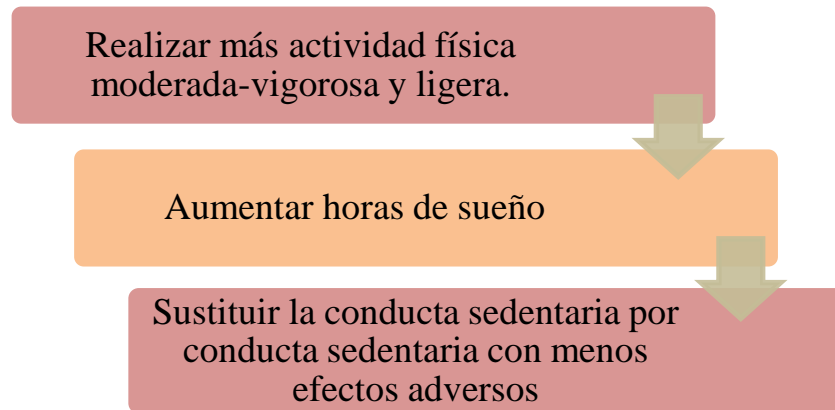


Figura 5. Estrategias para la reducción de conducta sedentaria

Sustituyendo la conducta sedentaria por las estrategias que se han mencionado anteriormente se conseguirá reducir el tiempo que pasan con el ordenador, el teléfono móvil, etc. Podemos sustituir el tiempo de la conducta sedentaria por horas de AF (WHO, 2020). Pero como los niños de esta edad escolar no pueden estar sometidos a muchas horas de ejercicio físico, con solo una hora de actividad moderada-vigorosa es suficiente. Además de añadir AF ligera para las demás horas restantes. Omitir también esas horas, por horas de sueño, ósea aumentar las horas de sueño del alumno para que así este más descansado y recuperado para poder realizar AF al día siguiente. También cambiar la conducta sedentaria que presentan, (como pasar el tiempo sentado, viendo la televisión, con el móvil, con el ordenador) por otro tipo de conducta sedentaria con menos efectos, como puede ser dibujar, hacer puzles, tocar un instrumento, etc. Por último, la escuela se considerada como una estrategia ideal para la promoción de hábitos saludables de los escolares (*Association for Physical Education*, 2020). Se sabe que, en el colegio, la clase de EF es considerada como herramienta o estrategia para reducir la conducta sedentaria (Mayorga Vega, 2020), por lo que debemos subir el nivel y presentar clases más activas en las diferentes asignaturas, y así los alumnos no podrán estar presentes todas las horas sentadas en los pupitres de la clase. Además de presentar recreos más activos y con movimiento, descansos activos, descansos activos centrados en el currículum y sesiones físicamente activas, desplazamientos caminando (Watson et al., 2017).

1.7. ¿Qué es la Gamificación?

Hoy en día es necesario que la EF enseñada en las escuelas ofrezca un currículo adaptado a las necesidades de los jóvenes y acorde con las transformaciones sociales y evolución del sistema escolar, para que dote a los jóvenes de habilidades motrices, comprensión cognitiva y aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa (McLennan y Thompson, 2015). Con el paso del tiempo surge un nuevo concepto como es el de gamificación, que trata de “integrar las dinámicas y mecánicas de los videojuegos a través de cualquier soporte, digital o no, con el objetivo de aumentar la participación, motivar al alumnado y desarrollar competencias basadas en el aprendizaje, para trabajar los contenidos educativos como si fuera un juego” (Durall et al., 2012, p.1). Según Zichermann y Cunningham (2011, p.3) mencionan que la gamificación puede ser entendida como “el uso de elementos de los sistemas de juegos con objetivos mercantiles”. Además del diseño de experiencias motrices que generen en el alumno expectativas lúdicas de aprendizaje, utilizando y potenciando la psicología interna y externa del juego como elemento básico del proceso (Coterón et al., 2017).

La gamificación educativa tiene como objetivo principal la capacidad de generar aprendizaje, modificar comportamientos, desarrollar el espíritu crítico de los jugadores, ósea, el alumnado (Vázquez, 2020). Para ello se va a utilizar un sistema de elementos que se complementan unos a otros para generar una experiencia de aprendizaje más amplia, más rica, más inmersiva, más significativa para los alumnos, ya que aprenden divirtiéndose (Vázquez, 2020). Además, se debe contribuir a conseguir aprendizajes, en forma de conocimiento, de habilidades o modificaciones de conducta. Según Vázquez (2020) la conducta y el comportamiento del alumno debe ser adecuada para seguir la dinámica de juego que se van a llevar a cabo, consiguiendo los objetivos de las diferentes actividades. Concretamente en el área de EF se llevará a cabo a través de la creación de una historia y un sistema de puntos, niveles, medallas y comodines que los alumnos van consiguiendo a lo largo del desarrollo de las distintas sesiones que se llevarán a cabo. La gamificación se caracteriza por estimular la motivación intrínseca y dar motivos a los estudiantes para aprender y desarrollarse mediante actividades con intencionalidad educativa, que fomenten la autonomía y que les permita ser los protagonistas de su propio aprendizaje, se implican las familias, potenciar el trabajo cooperativo y las habilidades sociales, y promover la adquisición de hábitos saludables (Sebastiani Obrador y Campus-Rius, 2019). Por último, sabemos que la conducta sedentaria ha aumentado en España por lo que en el área de EF se debe potenciar la creación de hábitos saludables y metodologías más activas, donde los juegos constituyen uno de los principales métodos de

enseñanza-aprendizaje en Educación Primaria, junto a la iniciación deportiva y la EF de base; por lo que es un contexto donde la gamificación puede ser una buena propuesta educativa para ello.

Existen diferentes ejemplos donde diferentes docentes han usado este tipo de metodología para sus clases de EF:

Tabla 1. Ejemplos de Gamificaciones llevadas a cabo

Proyecto	Experiencia del docente
Buscando a Dory (Azorin, 2018)	El proyecto Buscando a Dory, centrado en Educación Física y para niños de primaria, el cual se basa en la película homónima Buscando a Dory con la intención de salvar el mundo de una catástrofe. Para jugar a buscando a Dory, se lleva a cabo los contenidos correspondientes a este nivel por equipos, mediante el trabajo colaborativo. Cada equipo es un personaje de la película y van consiguiendo puntos que ponemos en la clase virtual de <i>ClassDojo</i> . Tienen puntos individuales para todas las actividades en clase El docente nos expone que ha dado resultados excelentes. Combinando la gamificación con el <i>Flipped Classroom</i> . Llegando a presentar una gran motivación, mejor cohesión de los grupos, más colaboración e implicación, menos conflictos y una buena implicación de hábitos saludables.
Fortnite EF (Arufe Giráldez, 2019)	Es una adaptación didáctica del videojuego <i>Fortnite</i> con un gran componente motivacional y gran similitud con los deportes de equipo. El juego consiste en luchar por la supervivencia. Utiliza tres modalidades de juego: en solitario, en dos equipos y en cuatro equipos. Se utilizan objetos de daño y objetos de protección y para revivir a un compañero se pueden hacer 5 flexiones o 10 sentadillas o 10 vueltas al compañero. Y el ganador tiene que realizar un baile que hay que imitar. Los resultados fueron mejorar y potenciar la adherencia del alumnado a la práctica deportiva, potenciar la educación en valores y promover la prevención de comportamientos violentos, además de mejorar las capacidades básicas, habilidades motrices, la psicomotricidad y valores de respeto y trabajo cooperativo.
Marvef: Equipo de superhéroes (Trillo et al., 2017)	Es un proyecto de gamificación colaborativo de cuatro maestros basado en Marvel con algunas adaptaciones a la realidad del aula de cada maestro. Los alumnos crean su superhéroe o superheroína y superando distintos niveles podrán derrotar a los villanos con la ayuda de los superhéroes y superheroínas de Marvel. El resultado fue que hubo aumento de motivación, fundamentalmente, en el alumnado de los primeros cursos de Educación Primaria. Observándose más reticencias en el alumnado de mayor edad. Sin embargo, si se observó, una disminución de conductas disruptivas en las sesiones como consecuencia del uso de diferentes mecánicas. Además de producir hábitos saludables en su tiempo libre.

BLOQUE II. Propuesta didáctica para suprimir la conducta sedentaria a través de la realización de actividad física

2.1. Justificación

Después de haber hecho una revisión teórica sobre lo saludable y adecuado que es la constancia de realizar AF, pero nos queda claro que muchos escolares no siguen los consejos y normativas expuesta, contradiciendo su salud a través de conductas sedentarias. Por lo que propondrá una unidad didáctica en la que se intentará reducir esa conducta sedentaria, que se ha ido creando con el paso del tiempo, a través del aumento de AF y las horas de sueño del alumnado correspondiente, a través del uso de la gamificación como herramienta y así que nuestro alumnado viva una experiencia de aprendizaje motivante que nos permita promover conductas saludables y de trabajo en equipo. En ella se expondrá los diferentes aspectos ya explicados anteriormente sobre la conducta sedentaria, la obesidad, las nuevas tecnologías y lo que repercute para su salud. También mediante la gamificación se enseñará diferentes hábitos saludables que podrán incorporarlos a su día a día y así para erradicar los no saludables que ya presenten. Además de la realización de AF a través de diferentes juegos y actividades divertidas y con autonomía.

2.1.1. Contextualización

La propuesta de esta unidad didáctica será expuesta en el colegio C.E.I.P “Santo Domingo” de Jaén. Este centro se encuentra en la periferia de la ciudad, o sea la parte baja de la ciudad, concretamente en la C/ Marqués de la Ensenada s/n. Siendo este compuesto por diferentes tipos de alumnos de variadas procedencias sociales y étnicas, con un nivel socio-económico bajo-medio, o sea con una economía poco favorecida, siendo la mayoría de las familias de clase trabajadora. El centro consta con dos grandes edificios separados, los cuales cada uno presenta un nivel educativo, un edificio es para Educación Infantil y el otro es para Educación Primaria. En de educación infantil consta con diversas aulas, dos patios amplios, la sala de jefatura de estudios y la sala de la directora. Por su parte el edificio de primaria es más amplio, ya que consta de diferentes aulas de los cursos, un aula de música y religión, un gimnasio, un patio muy amplio, un salón de actos, la sala de profesores y tres clases de apoyo para los alumnos con dificultades. Todas las aulas disponen de las diferentes indicaciones y seguridades expuestas por la Junta de Andalucía frente a la situación actual que estamos viviendo, al Covid-19 en las aulas.

Citando al alumnado del centro como ya expuse anteriormente el nivel cultural y económico de las familias es bajo, repercutiendo en las aptitudes de los alumnos. Además, el número de alumnos cada año va descendiendo, por lo que muchas clases presentan pocos alumnos. A pesar de eso cada familia se comporta de alguna manera siendo los niños afectados por ello, incluso siendo familias han existido malentendidos por parte de las familias. Aunque no existen problemas graves en este curso escolar, anteriormente sí, los niños son de carácter amigable, sinceros, obedientes, pero hay de todo. Lo que más se recalca es el absentismo escolar por parte del mismo grupo de alumnado, aunque luego se esfuerzan en seguir el ritmo de la clase. El alumnado está dividido en: Educación Infantil que cuenta con una clase de 3-4 años y una clase de 5 años.

Educación Primaria cuenta con las siguientes unidades: Una clase de 1º de Primaria, una clase de 2º de Primaria, una clase de 3º de Primaria, una clase de 4º de Primaria, una clase de 5º de Primaria y dos clases de 6º de Primaria. Centrándonos en la propuesta, esta irá dirigida hacia el alumnado de segundo ciclo, concretamente el 4º curso de primaria. Esta clase que se sitúa en la planta superior del edificio de Primaria, está compuesta por 16 alumnos, los cuales son 10 chicas y 6 chicos. Cada clase presenta un número reducido de alumnos. Además, ninguno de los alumnos necesita ninguna necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAE). Por último, en cuanto al nivel relacionado con la EF, presentan un buen nivel de desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, aunque hay ciertos alumnos que superan al resto. La motricidad que presentan es de un nivel medio, aunque presentan un gran trabajo en equipo y cooperativo. Pero el punto más destacado es que la gran mayoría son sedentarios, no realizan ninguna AF por la tarde o fuera del horario escolar.

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivos generales del currículo en Educación Primaria

Según el Real Decreto 126/2014, por el que se establecen las Enseñanzas de Educación Primaria en Andalucía, se establecen una serie de objetivos generales a alcanzar a lo largo de la etapa de Educación Primaria. En este proyecto nos centraremos solo en los siguientes:

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

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

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

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

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

2.2.2. Objetivos del área de Educación Física

Según la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, se enumeran los objetivos de área de EF. Por lo que nos centraremos en esta unidad didáctica en los siguientes (Tabla 2):

Tabla 2. Objetivos del área de Educación Física

Objetivos
O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.
O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.
O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.
O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.
O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

2.2.3. Objetivos específicos de la unidad didáctica

El objetivo principal que presenta esta unidad didáctica es una disminución de la conducta sedentaria que presentan los escolares mediante el aumento de práctica de AF y practicarla en su vida cotidiana. Además de los siguientes objetivos específicos:

1.1 Descubrir las diferentes posibilidades de uso de su cuerpo y movimiento, para la realización de AF y ejercicio físico.

2.1 Trabajar los lanzamientos, recepciones, saltos, marcha, carrera y pase como actividades para intentar reducir la conducta sedentaria del alumno.

4.1 Conocer sobre las diferentes causas que produce la conducta sedentaria hacia la salud de los escolares.

4.2 Adquirir conciencia de la importancia de realización de AF y ejercicio físico para la reducción de la conducta sedentaria.

5.1 Establecer el trabajo cooperativo y juego limpio de los alumnos, a través del uso de la gamificación.

6.1 Considerar la práctica de AF como medio para relacionarse, divertirse, disponer de una buena salud, y así practicarla a diario.

2.3. Competencias clave

Según la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente de Educación Primaria en Andalucía, estas son las competencias básicas que se llevarán a cabo durante la realización de esta unidad didáctica concreta:

- **Comunicación lingüística.**

La unidad didáctica ayudará al alumnado a adquirir la comunicación lingüística ofreciéndoles una gran variedad de intercambios comunicativos entre ellos, en cada una de las actividades y juegos, por ejemplo, en los juegos de oposición, de pases, lanzamientos y recepciones. Además de conocer diferente vocabulario conceptos sobre la salud y AF.

- **Aprender a aprender.**

Esta competencia nos ayudará en que los alumnos adquieren las estrategias y habilidades para el desarrollo eficaz de los juegos y actividades, que presentan las sesiones. Por ejemplo, en los juegos por equipos que hay en la unidad. Además de relacionar los conocimientos nuevos, con los que ya sabían para así conseguir que el

alumnado sea capaz de pensar por sí mismo, con la finalidad de que practique AF en su tiempo libre.

- **Competencia sociales y cívicas.**

Nos contribuye en las habilidades a la hora de socializarnos con los demás, respectivamente de manera colectiva. Por ejemplo, en nuestros ejercicios la mayoría cooperativos y en equipo, hablando con los demás, ayudándose, corrigiéndose, etc. Ayudando a la integración, el respeto y la interrelación entre iguales, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación solidaria entre los demás. Por último, el conocimiento de las normas, ya sea de la unidad didáctica o de los diferentes juegos que presentan las sesiones.

- **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.**

Esta competencia contribuirá a la toma de decisiones propias de cada uno de los alumnos, con su propia iniciativa y toma de decisiones. Por ejemplo, a la hora de realizar los retos o diferentes actividades de manera individual como los lanzamientos a canasta, pases al compañero que esta sin presión, etc. Para que poco a poco se vaya superándose a sí mismo.

2.4. Contenidos de Educación Física

Según la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, estos son los diferentes contenidos de cada bloque, centrándonos en el 2º ciclo (Tabla 3), que se llevarán a cabo durante la realización de esta unidad didáctica:

Tabla 3. Contenidos de Educación Física

Bloque 1: “El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices”

1.8-Estructuración y percepción espacio-temporal en acciones y situaciones de complejidad creciente. Apreciación de distancias, trayectorias y velocidad. Memorización de recorridos. Reconocimiento de la posición relativa de dos objetos.

1.9-Desarrollo de la autoestima y la confianza en uno mismo a través de la actividad física. Valoración y aceptación de la realidad corporal propia y de los demás.

1.11-Ajuste y utilización eficaz de los elementos fundamentales en las habilidades motrices básicas en medios y situaciones estables y conocidas.

Bloque 2: “La Educación Física como favorecedora de salud”

2.4-Aceptación y actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud.

2.6-El sedentarismo en la sociedad actual. Uso racional de las TIC en el tiempo libre.

2.7-Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso sostenible y responsable de materiales y espacios.

Bloque 4: “El juego y deporte escolar”

4.1-Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego. Iniciación a la práctica de actividades deportivas a través del juego predeportivo y del deporte adaptado.

4.3-Experimentación, indagación y aplicación de las habilidades básicas de manejo de balones y móviles, con o sin implemento, en situaciones de juego

4.7-Propuestas lúdicas de recorridos de orientación, pistas y rastreo.

4.8-Respeto hacia las personas que participan en el juego y cumplimiento de un código de juego limpio. Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego.

4.10-Valoración del esfuerzo personal en la práctica de los juegos y actividades. Interés por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.

2.4.1. Contenidos específicos de la unidad didáctica

- Conceptuales:
 - Conocimiento de los diferentes beneficios de la salud, relacionados con el movimiento del cuerpo.
 - Aplicación de la gamificación como herramienta para practicar AF y ejercicio físico.
 - Comprensión de los beneficios que presenta el ejercicio físico frente a los inconvenientes de la conducta sedentaria.

- Procedimentales:
 - Utilización del trabajo de equipo como medio de aprendizaje de manera cooperativa en las diferentes sesiones.
 - Experimentación de la gamificación como medio para aumentar la práctica de AF, de manera lúdica y motivadora.
 - Realización de ejercicio físico como medio para relacionarse con los demás y divertirse.

- Actitudinales:
 - Aceptación de sus límites y posibilidades de cuerpo frente al de los demás.
 - Se esfuerza por mejorar su condición física y por llegar a ser una persona activa fuera del ámbito escolar.
 - Respeto las normas de los juegos y a los demás compañeros de clase.
 - Valora los beneficios que se disponen para la mejora de su propia salud y así combatir contra la conducta sedentaria.

2.5. Metodología

La metodología que se plantea en esta unidad didáctica se llevará a cabo en forma gamificación, de tipo profunda, ya que capta la atención del alumno y los invita a aprender desde una perspectiva lúdica, mediante el trabajo en equipo. Además de ser una herramienta que motiva al alumnado, modifica las conductas, crea un buen *feedback* con la clase y nos favorece a la consecución de nuestro objetivo final. Para lograrlo también nos vamos a centrar en una estrategia para evitar la conducta sedentaria, sustituir el tiempo de conducta sedentaria por AF. Para ello el tema de la gamificación será “Pokémon”. Se comenzará con una sesión introductoria, explicando todos los detalles y que el alumnado se introduzca en la historia que se le va relatar en esa sesión. Además, entregándoles un contrato (Anexo I) con el que se comprometan a realizar adecuadamente las diferentes actividades y retos diarios que se les van a proponer. La historia tratará de que deben derrotar y superar al malvado campeón de la Liga Pokémon llamado “Sedents”, que hace que todo el mundo se convierta en personas que no hacen ejercicio. Por lo que el profesor Aok, un científico, necesitará la ayuda de los alumnos para poder derrotar al malvado campeón y que ellos se conviertan en justos campeones. Pero para poder derrotar al campeón deberán conseguir las seis medallas de gimnasio, tres Pokémon en su máximo poder o evolución y haber conseguido el nivel máximo del pase de batalla.

Después se establecerá un medallero para cada uno, donde ellos deberán conseguir y guardar en él, las 6 medallas de gimnasio, estas se conseguirán en las diferentes sesiones. En cada sesión deben de obtener unos puntos en cada una de las actividades, y quién los hayan obtenido conseguirán esa medalla. Existirán también unos premios por su comportamiento, que son las 5 insignias del buen entrenador (traer bolsa de aseo, buen comportamiento, etc.). Para que así, os que no obtengan alguna medalla, podrán conseguir una de ella consiguiendo las 5 insignias del buen entrenador, pero también existen insignias del mal entrenador. Entonces a lo largo de la semana intentarán conseguir las insignias y cada viernes quien haya conseguido las 5 insignias buenas, podrá optar a una medalla que no haya conseguido en los gimnasios anteriores.

Además, se entregarán 3 pokeball y un Pokémon inicial a elegir (entre 4 opciones posibles), para empezar su aventura. Existirán retos diarios con recompensas, para conseguir los 2 Pokémon restantes (entre 3 opciones posibles, para que todos no tengan el mismo equipo) y sus respectivas evoluciones finales a través del pase de batalla que irá del nivel 1 hasta el 15. Esto se llevará a cabo a través de unas pulseras de medición en las que se cuentan los pasos que

han dado, el ritmo cardiaco, etc. Cada alumno creara un correo electrónico y todos usarán la misma contraseña en la aplicación MiFit, para así poder controlarles e ir metiéndonos para controlar sus puntos y poniéndolos en un Excel. Por lo que a partir de las 21:30 se tendrán que detener y ver si ese día han subido de nivel o les faltan puntos, a través de una notificación en la pulsera. Los retos diarios son ir incrementando el número de pasos hasta llegar a 12.000 pasos diarios (250 pts), realizar un ejercicio y grabarlo (150 pts), visita de lugar y foto demostrando que han ido (150 pts), ir andando al colegio (50 pts), se observan en el (Anexo II).

Los retos como ejercicio grabado y visitar el lugar se notificarán en la pulsera en el apartado de “Eventos” y las pruebas como video y foto se mandarán al correo del docente. Se irá subiendo de nivel a través de puntos con los retos diarios y consiguiendo medallas, cada una (100 pts), insignias del buen entrenador (25 pts), además no se restarán puntos. Como sabemos se le entregará un Pokémon inicial a cada uno, pues mediante los puntos podrán llegar al próximo nivel y cada uno desbloquearán un logro, que se verán en el (Anexo III). Quien consiga las 6 medallas, los 3 Pokémon con su evolución final y haya completado el pase de batalla hasta el nivel final, se habrá optado con el 1º puesto de la clasificación y con el nuevo título de campeón de la Liga, y así derrotando al malvado “Sedents”. En definitiva, el objetivo principal de esta metodología es que el alumno presente una reducción de la conducta sedentaria a través de que realice AF, y trasladen estos hábitos a su vida diaria.

2.6. Temporalización de las actividades

La unidad didáctica contará con 8 sesiones, siendo la última la gala de premiación, las cuales las llevaremos a cabo en las clases de EF. Se realizará en el mes de mayo, ya que es un mes que presenta buen clima para poder realizarla. Las sesiones se llevarán a cabo, como bien dicho anteriormente, los días que hay clase de esta área, los martes y viernes. El modelo pedagógico que vamos a seguir sería la gamificación, relacionado con el mundo de los Pokémon, y la técnica de enseñanza es instrucción directa y asignación de tareas. Se comenzará con la primera sesión (Anexo 1) concretamente con un video, que contará la historia que un profesor necesitará su ayuda para poder derrotar al malvado campeón de la liga Pokémon. Les explicará las normas que tendrán que seguir y les entregara un medallero y 4 pokeballs, con un Pokémon inicial que ellos seleccionarán. Las actividades estarán enlazadas con la historia que presenta nuestra unidad didáctica, siendo cada una de ellas una especie de gimnasio que ellos debe de derrotar.

Las sesiones estarán compuestas por un calentamiento, una parte principal y una vuelta a la calma, por lo que cada ejercicio presentará un número de puntos. El fin de cada sesión es la entrega de una medalla, para destacar que han derrotado a ese gimnasio, en cada sesión se deberá superar o igualar 10 puntos para obtener la medalla, por lo que no todos podrán y así se deberán de esforzar. Concretamente la primera parte de cada sesión presentará un breve calentamiento y una actividad para entrar en calor. Prosiguiendo con la parte principal en la que constará de tres actividades. Cada una de ellas presentará una cantidad de puntos que se deberá anotar y en la última parte se recontarán los puntos y los que hayan superado la cantidad de puntos establecida se le otorgará una medalla a cada uno.

La primera sesión “Inicio de ruta” será un poco introductoria exponiendo todas las explicaciones y dudas, además de la proyección del video y entrega del medallero y pokeballs. Además, cada día deberán revisar el pase de batalla a través de su pulsera y si suben entregares su logro. También las insignias para los que no hayan conseguido las medallas de esa semana, y los que no tengan todas empezarán de cero, así la siguiente semana empezarán sin ninguna. Si presentan las 5 insignias negativas se les quitará una medalla.

Y para concluir la sesión 8 “La fase final de liga Pokémon”, constará de una sesión de premiación en la que los alumnos tendrán la última oportunidad para las insignias y los retos diarios por si les falta alguna medalla o Pokémon. Además, los que hayan conseguido las 6 medallas y los 4 Pokémon, apuntados en la clasificación de la liga, tendrán una gala de premiación en los que se les entregará una copa, habiendo derrotado al campeón, convirtiéndose en el nuevo y podrán elegir el juego que quieran jugar en la sesión. A los demás se les entregara un diploma por ser también unos campeones. Las sesiones que se llevarán a cabo serán las siguientes y además expuesta en la siguiente (Figura 6):

1° Sesión: “Inicio de Ruta” (Anexo IV), 2° Sesión: “Gimnasio Tipo Normal” (Anexo V), 3° Sesión: “Gimnasio Tipo Fuego” (Anexo VI), 4° Sesión: “Gimnasio Tipo Tierra” (Anexo VII), 5° Sesión: “Gimnasio Tipo Agua” (Anexo VIII), 6° Sesión: “Gimnasio Tipo Dragón” (Anexo IX), 7° Sesión: “Gimnasio Tipo Eléctrico” (Anexo X).

Temporalización de las sesiones				
Sesión	Objetivos	Actividades	Metodología	Materiales
1-Inicio de Ruta	-Establecer a el juego como base de la actividad física. -Trabajar los lanzamientos y recepciones.	-Video de la Historia de la UD. -Caliento con los compis. -Ranita. -Corre Pikachu. -Dentro de la Pokeball. -Mr Mine dice.	Asignación de tareas y trabajo por grupos.	-1 proyector. -1 pantalla. -10 conos. -14 pelotas de goma espuma.
2-Gimnasio Tipo Normal	-Fomentar el compañerismo y el juego en equipo en clase. -Practicar la puntería.	-Sigue al líder. - Roba la cola del Meothw. - Lanza la pokeball. - Destruye al líder, derriba el cono.	Asignación de tareas y trabajo por grupos.	-12 pañuelos. -32 aros. -12 conos. -4 pelotas de goma espuma.
3-Gimnasio Tipo Fuego	-Establecer la competitividad sana. -Aplicar la imaginación y la creatividad en los diferentes juegos.	-La cadena de lava. -Bomba. -Fila ardiente. -Destruye al líder, campo ígneo.	Asignación de tareas y trabajo por grupos.	-10 aros. -4 pelotas de goma espuma. -4 conos. -1 balón de rugby.
4-Gimnasio Tipo Tierra	-Mejorar la capacidad física del alumnado. -Considerar el fallo o hacerlo mal, como herramienta de crecimiento y aprendizaje en el alumno.	-El cangrejo de la playa. -Esquiva las rocas. -Que no te engulla la tierra. -Destruye al líder, Tormenta de arena.	Asignación de tareas y trabajo por grupos.	-8 aros. -14 pelotas de goma espuma. -20 conos. -12 picas. -4 cuerdas.
5-Gimnasio de Tipo Agua.	-Trabajar la iniciación deportiva como herramienta para crear hábitos de actividad física.	-Pez salvador. -El erizo. -Cambia la estrella de mar. -Destruye al líder, destruye los torbellinos.	Asignación de tareas y trabajo por grupos.	-16 aros. -4 pelotas de goma espuma. -4 conos. -12 conos con picas. -8 cuerdas. -2 balones de fútbol.

	-Practicar los lanzamientos y recepciones.			
6-Gimnasio de Tipo Dragón	- Practicar juegos de oposición y persecución. - Trabajar la coordinación, saltos y los reflejos del alumnado.	-Cazadores y dragones. -La cola del dragón. -Furia Dragón. -Destruye al líder, isla del dragón.	Asignación de tareas y trabajo por grupos.	-4 pelotas de goma espuma. -2 red de voleibol. -6 conos. -2 cuerdas. -2 balones de fútbol.
7-Gimnasio Tipo Eléctrico	-Practicar el bote, la coordinación y tiro a través de la iniciación al baloncesto. -Definir el respeto y seguir las normas en los diferentes juegos.	-Recarga. -El circuito. -Roba la electricidad. -Destruye al líder, carga la batería.	Asignación de tareas y trabajo por grupos.	-16 balones baloncesto. -16 conos. -4 conos pequeños. -2 canastas.

Figura 6. Temporalización de las sesiones.

2.7. Recursos

Los recursos que utilizaremos tanto para la unidad didáctica en concreto y para las sesiones serán los siguientes: una pizarra digital, 20 pañuelos, 20 aros, 20 picas, 10 pelotas de goma espuma, 25 conos, 1 balón de rugby, 8 cuerdas, 10 balones de fútbol, 10 balones de baloncesto, 2 porterías, 2 canastas, 2 redes de voleibol, 16 pulseras de medición, cámara o teléfono para grabar (con permiso de los padres de antemano). Además, los recursos de puntuación como son las medallas, insignias, pokeballs, diferentes Pokémon para elegir y el medallero (Anexo XI).

2.8. Evaluación

Se realizará una evaluación de forma global y continua, abordando todos los objetivos propuestos para el alumnado, además anotando observaciones y apreciaciones de cada uno de ellos de manera individual. De esta manera, tenemos plasmado todo lo que necesitamos para que el alumnado mejore y siga evolucionando a lo largo de la asignatura. La unidad didáctica consta de una nota, siendo el 10% de la nota total de la asignatura. Se obtendrá a partir de los

siguientes aspectos que valoraremos a lo largo de esta unidad (Anexo XII) obtenidos de la rúbrica que se expondrá en los siguientes apartados.

2.8.1. Criterios de evaluación de etapa

Los criterios de evaluación y estándares de evaluación que vamos a trabajar en la UD, se han seleccionado de la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.

C.E.5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

C.E.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

C.E.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

2.8.2. Estándares de evaluación

STD.5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

STD.5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

STD.7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.

STD.13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.

STD.13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

STD.13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

STD.13.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.

2.8.3. Indicadores de evaluación

EF.2.5.1. Toma conciencia de los efectos saludables derivados de la actividad física relacionados con hábitos posturales y alimentarios (CAA).

EF.2.7.1. Valora y acepta la propia realidad corporal y la de las otras personas desde una perspectiva respetuosa que favorezca relaciones constructivas (CSYC).

EF.2.13.1. Participa en juegos, deportes y actividades físicas estableciendo relaciones constructivas y de respeto mutuo (CSYC).

EF.2.13.2. Participa en juegos, deportes y actividades físicas con una cultura de juego limpio y aceptación de las normas como fundamento para un desarrollo óptimo de dichas experiencias (CSYC, CEC).

2.8.4 Instrumentos de evaluación

La forma de evaluar que presentaremos será la anotación en cada una de las sesiones, que irán realizando, de las diferentes observaciones que veamos en su desarrollo y así poder evaluarlos de tal manera que vaya avanzando la unidad didáctica (Anexo XIII). Este instrumento se trabaja a mayor cercanía del centro, con una mayor puntuación y viceversa. De no ser así, deberemos realizar cambios necesarios en la UD, y así orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje hasta la meta que queramos alcanzar con ella.

Realizaremos una evaluación formativa, ya que, la evaluación formativa es un proceso cuyo enfoque considera la evaluación como parte del trabajo cotidiano del aula, la utiliza para orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje y tomar decisiones oportunas que beneficien a los estudiantes. Por lo que, se evaluara durante todas las actividades. Lo haremos mediante un proceso de *feedback* entre el alumnado y el profesor. Al terminar esta propuesta, realizaremos una reflexión acerca de si se han cumplido los objetivos propuestos al principio. Mediante la utilización de una diana (Anexo XIV), que es un tipo de sistema de evaluación participativa, siendo su objetivo final de esta evaluación, es si han adquirido los conocimientos necesarios sobre la AF y conducta sedentaria, extraer conclusiones útiles de la valoración de los alumnos y mejorar en los posibles fallos. En ella aparecerán diferentes ítems, y se rellenará el hueco de la diana con una escala de 1 al 5, siendo el uno la más baja y el 5 el más alto, en función de si ha llegado a conseguirlo.

2.9. Conclusión

Como se ve reflejado en la información expuesta en el primer bloque, nos queda claro que la condición que presentan los jóvenes en la actualidad no es la más saludable ni adecuada. Por lo que a partir de la propuesta que se presenta se podrá modificar esa conducta negativa de sedentarismo hacia la postura de que consigan afianzar una progresiva practica de AF fuera del ámbito escolar y seguir presentándola a lo largo de su crecimiento. Para que así haya más personas físicamente activas. Ya que a través de la asignatura de EF sabemos que los niños son activos físicamente, como es normal y todos conocemos. Pero lo que se busca es que los niños presenten AF no solo en esta asignatura específica, sino que en su día a día, que anden, que realicen algún deporte, ya sea en solitario o en equipo, que jueguen por diversión, etc.

Por lo que se ha pretendido es crear una herramienta motivacional para poder conseguirlo, a través de esta propuesta didáctica y el alumno consiga afianzar esta conducta activa y dejar al lado las conductas sedentarias que tantos problemas causan en sus vidas y salud. Consiguiendo que los niños realicen más de 60 minutos diarios de AF como está expuesto en las recomendaciones propuestas por la WHO (WHO, 2020). Y consiguiendo que lo realicen, pasándose bien, además realizando estas actividades, llamándoles la atención y seguir consiguiendo puntos en su día a día y logrando los retos. Por lo que podemos conseguir que los niños cambien su forma de vida.

2.10. Bibliografía

- Agulló, R. (2003). *Diccionario Espasa de términos deportivos*. Espasa Libro S.L.
- Ahrabi-Fard, I. y Matvienko Oksana A. (2005). Promoción de una educación activa de la Actividad física orientada a la salud en las clases de educación física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1(3), 163-170.
- Arufe Giráldez V. (2019). Fortnite EF un nuevo juego deportivo para el aula de Educación Física. Propuesta de innovación y gamificación basada en el videojuego Fortnite. *Sportis*, 2, 323-350.
- Aznar Laín, S., Merino Merino, B., González Briones, E., Webster, T., y López Chicharro, J. (2009). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Sanidad y Política Social, Secretaria General Técnica. Centro de Investigación y Documentación Educativa.
- Azorín López, M. A. (2018, 25 de abril). *Buscando a Dory: Gamificación y Flipando la Educación Física*. Evirtualplus. https://www.evvirtualplus.com/buscando-a-dory/#%C2%BFEn_que_consiste_Buscando_a_Dory.
- Ballesteros Arribas, J. M., Dal-Re Saavedra, M., Pérez Farinós, N. y Villar Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: Estrategia NAOS. *Revista Española de Salud Pública*, 81(5), 443-449.
- Beltrán Carrillo, V. J., Valencia Peris, A. y Molina Alventosa, J. P. (2011). Los videojuegos activos y la salud de los jóvenes: Revisión de la investigación. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(41), 203-219.
- Busto Zapico, R., Amigo Vázquez, I., Fernández Rodríguez, C. y Herrero Díez, J. (2009). Actividades extraescolares, ocio sedentario y horas de sueño como determinantes del sobrepeso infantil. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1), 59-66.
- Cabillón Castro, M. (2001). El uso de la actividad física como prevención en salud. *Lecturas: Educación Física y el deporte*, 7(41). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd41/altern.htm>
- Carbonell Baeza, A., Aparicio García-Molina, V. A., Ruiz Ruiz, J., Ortega Porcel, F. B. y Delgado Fernández, M. (2010). Guía para las recomendaciones para la promoción de actividad física. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/28882/GuiaRecomendacionesPromocionAF_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Caspersen, C. J., Powell, K. E. y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126–131.
- Castillo Viera, E., Tornero Quiñones, I. y García Araujo, J. A. (2017). Relationship between physical activity, nutrition, and family in school-aged youth. *Retos-Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 85-88.
- Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T. y Cabrera, A. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 6(1), 40– 51.
- Cintra Cala, O. y Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y el deporte*, 159 (5). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Coterón, J., González, J., Mora, C. y Fernández Caballero, J. (2017). Guía de iniciación a la gamificación en Educación Física. *Fundación General de la Universidad Politécnica de Madrid*. Recuperado de <https://afipe.es/assets/gu%C3%ADa-de-iniciaci%C3%B3n-a-la-gamificaci%C3%B3n-en-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica>.
- Cristi Montero, C., Celis Morales, C., Ramírez Campillo, R., Aguilar Farías, N., Álvarez, C. y Rodríguez Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143 (8), 1089-1090.
- Cristi Montero, C., Celis Morales, C., Ramírez Campillo, R., Aguilar Farías, N., Álvarez, C. y Rodríguez Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1089-1090.
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García Hermoso, A. y Domínguez, A. M. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 481-489.
- Escalante, Yolanda. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Nieman, D. C. y Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults:

guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(7), 1334–1359.

Gázquez Linares, J. J., Molero Jurado, M., Martos Martínez, A., Barragán Martín, A. B., Simón Márquez, M., Sisto, M., Pino Salvador, R. M. y Tortosa Martínez, B. M. (2020). Educación Física en Educación Primaria: Una revisión conceptual. En Mayorga Vega, D. (Dykinson), *Investigación en el ámbito escolar. Nuevas realidades en el acercamiento multidimensional a la variables psicológicas y educativas*. https://www.researchgate.net/profile/Inma-Canales-Lacruz/publication/347488949_EL_MIEDO_A_TOCAR_EL_PLACER_DE_RECIBIR_EL_TACTO/links/5fddde6d92851c13fe9d3d79/EL-MIEDO-A-TOCAR-EL-PLACER-DE-RECIBIR-EL-TACTO.

Gázquez Linares, J. J., Molero Jurado, M., Martos Martínez, A., Barragán Martín, A. B., Simón Márquez, M., Sisto, M., Pino Salvador, R. M. y Tortosa Martínez, B. M. (2020). Recomendaciones sobre actividad física, conducta sedentaria y sueño en los escolares de Educación Primaria. En Mayorga Vega, D. (Dykinson), *Variables Psicológicas y Educativas para la Intervención en el ámbito escolar. Nuevas realidades de análisis*. https://www.researchgate.net/profile/Inma-Canales-Lacruz/publication/347488949_EL_MIEDO_A_TOCAR_EL_PLACER_DE_RECIBIR_EL_TACTO/links/5fddde6d92851c13fe9d3d79/EL-MIEDO-A-TOCAR-EL-PLACER-DE-RECIBIR-EL-TACTO.

González Valero, G., Zurita Ortega, F., Puertas Molero, P., Espejo Garcés, T., Chacón Cuberos, R. y Castro Sánchez, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria. *ReiDoCrea*, 6, 120-129.

León Díaz, O., Martínez Muñoz, L. F. y Santos Pastor, M. L. (2019). Gamificación en Educación Física: un análisis sistemático de fuentes documentales. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 8(1), 110-124. <https://www.revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/5791/5348>

Márquez, J. M. C. y Celis, C. C. (2016). *Enciclopedia de educación física en la edad escolar*. Wanceulen SL.

Martínez Martínez, J., Contreras Jordán, O. R., Lera Navarro, Á. y Aznar Laín, S. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de educación primaria: actividad física diaria y sesiones de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2012v21n1/revpsidep_a2012v21n1p117.

- Martínez, J., Aznar, S., Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(59), 419-432. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54241416002>.
- Organización Mundial de la Salud (2020, 26 de noviembre). *Organización Mundial de la Salud. Actividad Física*.
- Ridgers, N. D., Timperio, A., Crawford, D. y Salmon, J. (2013) What Factors Are Associated with Adolescents' School Break Time Physical Activity and Sedentary Time? *PLoS ONE* 8(2). 1-8.
- Rodríguez Martínez, R., García-Cubillana de la Cruz, P., Bruquetas Callejo, C., Martínez Concepción, E. y Lama Herrera, C. (2019). Plan para la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada. *Evaluación PAFAE 2004-2018*, 1-81. https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Evaluacion_PAFAE_Noviembre2019_0.
- Roman Viñas, B., Marin, J., Sánchez López, M., Aznar, S., Leis, R., Aparicio Ugarriza, R., Schroder, H., Ortiz Moncada, R., Vicente, G., González Gross, M. y Serra Majem, LL. (2016). Results From Spain's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 2016, 13 (2), 279 -283.
- Serra Puyal, J. R. (2014). Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca. *Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 31(162), 257- 262. http://femede.es/documentos/or04_162.
- Soler Lanagrán, A. y Castañeda Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*, 9 (2), 187-198.
- Solís García, P., Borja González, V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 56(62), 119-132.
- Tremblay, M., Aubert, S., Barnes, J., Saunders, T., Carson, V., Latimer-Cheung, AE Chastin, S., Altenburg, T. y Chinapaw, M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-17.
- Trillo V., González T., De las Heras E. y Palomares J. (2017, 5 de Julio). ¿QUÉ ES EL PROYECTO #marvEF?. MarvEF equipo de superhéroes. <https://proyctomarvef.blogspot.com/search/label/%C2%BFQU%C3%89%20ES%20EL%20PROYECTO%20MARVEF%3F>.

- Valenzuela Contreras, L. M. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria De La Educación Física Y El Deporte*, 9(9), 50-59. <http://www.accede.iuacj.edu.uy/xmlui/bitstream/handle/20.500.12729/324/Valenzuela%20Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Varela-Moreiras, G., Gil Hernández, A. y Martínez de Victoria Muñoz, E. (2013). Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI: ¿qué se puede y se debe hacer?. *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1-12. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28s5/01articulo01>.
- Vázquez, F. J. (2011). *El valor de la educación física*. <https://elvalordelaeducacionfisica.com/video/gamificacion-en-educacion-fisica/>
- Vera Estrada, F., Sánchez Rivas, E. y Sánchez Rodríguez, J. (2018) Promotion of Healthy Physical Activity in School Recreation. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18 (72), 655-668. <http://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.004>
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization. (2014). Global status report on noncommunicable diseases 2014. *Geneve: World Health Organization*.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

Anexos

Anexo I: Contrato didáctico con el alumno

Contrato maestro estudiante

Este contrato es entre: _____ y _____. El mismo se iniciará el día _____ hasta _____.

ACUERDO ENTRE LAS PARTES

Yo, _____ me comprometo a seguir correctamente las indicaciones del profesor en cada sesión, realizar correctamente cada uno de los juegos y enviar cada uno de los retos diarios que se nos han propuesto en esta unidad didáctica.

En caso de no cumplirse este acuerdo, queda claro que no se entregará la recompensa acordada.

Firma del niño: _____

Nombre del niño

Nombre del Profesor

Anexo II: Retos diarios.

Los retos diarios se constarán de las siguientes acciones: (los retos como los de visitar lugares (de Jaén) o realizar ejercicios deben ser grabados o fotografiados).

1º Semana (Esta semana presenta 4 días porque empezará el primer martes del mes)

- Día 1: Realizar 6.000 pasos y visitar universidad de Jaén.
- Día 2: Realizar 6.000 pasos y realizar 25 saltos.
- Día 3: Realizar 6.000 pasos e intentar 10 sentadillas.
- Día 4: Realizar 6.500 pasos, visitar fuente principal (grande) del parque bulevar y conseguir medalla de gimnasio.

2º Semana

- Día 5: Realizar 7.000 pasos y realizar 35 segundos rodillas arriba.
- Día 6: Realizar 7.000 pasos, visitar el museo Ibero y conseguir medalla gimnasio.
- Día 7: Realizar 7.500 pasos y realizar lateralidad entre dos objetos, tocar uno y después el otro (35 seg).
- Día 8: Realizar 8.000 pasos y realizar 20 saltos a la comba.
- Día 9: Realizar 8.000 pasos, visitar la catedral de Jaén y conseguir la medalla.

3º Semana

- Día 10: Realizar 9.000 pasos y visitar los baños árabes.
- Día 11: Realizar 9.500 pasos, realizar 7 golpes contra la pared con una pelota y raqueta, conseguir la medalla de gimnasio.
- Día 12: Realizar 10.000 pasos y visitar museo provincial de Jaén.
- Día 13: Realizar 10.000 pasos y visitar iglesia de San Bartolomé.
- Día 14: Realizar 10.500 pasos, realizar 5 toques con la cabeza y conseguir la medalla de gimnasio.

4º Semana (esta semana presenta 4 días porque acabará el último jueves del mes, siendo el viernes la última clase).

- Día 15: Realizar 11.000 pasos y visitar monumento a las batallas de las navas y Bailén.


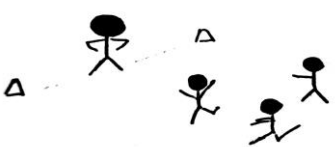

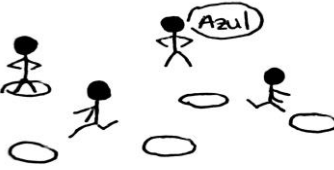
- Día 16: Realizar 11.500 pasos, encestar 5 canastas a una distancia superior 3 metros (con un cubo y una bola de papel si no tienen nada más) y conseguir medalla.
- Día 17: Realizar 12.000 pasos y visitar Judería de Jaén.
- Día 18: Realizar 12.000 pasos y realizar baile “I like to move it”.

Anexo III: Niveles de pase de batalla.

Los niveles que se irán subiendo en función de los puntos expuestos anteriormente. Cada nivel presenta un número de puntos de experiencia para llegar al próximo, yendo del nivel 1 al 15, como máximo nivel. Además, en cada uno hay una recompensa para el entrenador que haya logrado llegar a ese nivel, como veréis a continuación:

- Nivel 1 (Inicio)
- Nivel 2 (500 puntos)
- Nivel 3 (900 puntos) *Entrega nuevo Pokémon.
- Nivel 4 (1350 puntos) *Evolución Pokémon (a seleccionar).
- Nivel 5 (1750 puntos) *Logro Andador Medio, (premio 20 puntos).
- Nivel 6 (2250 puntos) *Entrega nuevo Pokémon.
- Nivel 7 (2750 puntos) * Evolución Pokémon (a seleccionar).
- Nivel 8 (3250 puntos) *Logro Buen Andador, (premio 30 puntos).
- Nivel 9 (3750 puntos) * Evolución Pokémon (a seleccionar).
- Nivel 10 (4300 puntos) *Entrega 1 Superball y 1 Ultraball.
- Nivel 11 (4900 puntos) * Evolución Pokémon (a seleccionar).
- Nivel 12 (5550 puntos) *Logro andador experto, (premio 40 puntos).
- Nivel 13 (6150 puntos) * Evolución Pokémon (a seleccionar).
- Nivel 14 (6750 puntos) *Logro andador supremo, (premio 50 puntos más 1 Masterball).
- Nivel 15 (7450 puntos) * Evolución Pokémon (a seleccionar).

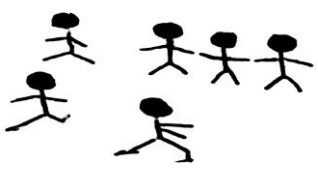
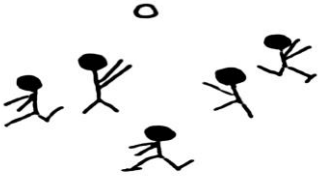

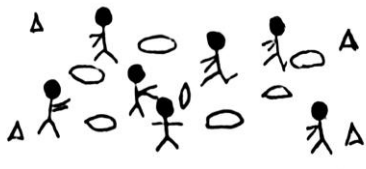
Anexo IV: Ficha sesión 1

UD n° 1 Fecha: 4 de mayo 2021 Título UD: Liga Pokémon Sesión: 1		N° sesiones: 8		
Título de la Sesión: Inicio de Ruta		N° participantes: 16 alumnos		
Ciclo educativo y curso: 2ºCiclo, 4º de Primaria				
Objetivos: O.EF.1, O.EF.5 y O.EF.6 Objetivos específicos: -Establecer a el juego como base de la actividad física. -Trabajar los lanzamientos y recepciones.				
Comp. Clave: Comunicación lingüística y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.		Contenidos: 1.8, 2.4, 4.3 y 4.8		
Recursos Espaciales: Aula del colegio y patio.				
Estrategia organizativa: A través de la lista de la clase se formarán grupos diferentes de manera aleatoria para los juegos de cada sesión.				
Recursos Materiales: 10 conos y 14 pelotas de goma espuma.				
Metodología: Utilización de la gamificación en el mundo de los Pokémon. Además, el uso de la asignación de tareas y trabajar mediante grupos en las sesiones de la unidad, por lo que los alumnos seguirán las indicaciones del profesor en ciertas actividades.				
Fase	Descripción de la actividad	Representación gráfica	Variantes	Duración
PARTE PRINCIPAL	“Mr Mine dice”; Los alumnos deberán realizar la acción cuando el líder diga “Mr mine dice salta”; pues ellos deberán saltar, sino dice esas palabras no deberán realizar la acción.		El profesor indicará los ejercicios de calentamiento a seguir.	5-7 min.
	“Paso por el Centro Pokemon”: Podremos dos conos sobre una línea, además un alumno se la quedará, y los demás deben pasar entre los dos conos. El que se la queda deberá elegir a un niño e intentar pillarlo, y este deberá pasar y también podrá decir “pikachu” para que todos puedan pasar a la vez, hasta llegar al otro lado.		Ponemos dos charcas o más y así será más complejo.	10 min.
	“Corre Pikachu”: 4 alumnos se la quedarán (llevarán un cono en la mano) y los demás intentarán escapar para que no los pillen. Solo podrán andar por las líneas del patio.		Haremos que vayan andando rápido, no corriendo.	10 min.
	“Dentro de las Pokeball”: Se repartirá aros de colores por todo el patio y los estudiantes correrán libremente por el espacio de juego: cuando el docente nombre un color, tendrán que situarse en uno de esos aros. Si alguien queda fuera o se equivoca de color será eliminado.		Se utilizará una canción de esta temática y cuando paré deberán ir a un aro.	10min.
VUELTA A CALMA	Entrega de medallero y Pokémon inicial al terminar la ruta de inicio.			10min.
Observaciones:				

Anexo V: Ficha sesión 2

UD n° 1 Fecha: 4 de mayo 2021 Título UD: Liga Pokémon Sesión: 2		N° sesiones: 8		
Título de la Sesión: Gimnasio Tipo Normal		N° participantes: 16 alumnos		
Ciclo educativo y curso: 2ºCiclo, 4º de Primaria				
Objetivos: O.EF.5 y O.EF.6 Objetivos específicos: -Fomentar el compañerismo y el juego en equipo en clase. -Practicar la puntería. -Trabajar la velocidad de reacción en situaciones de oposición.				
Comp. Clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender y sociales y cívicas.		Contenidos: 1.9, 4.3, 4.8 y 4.10		
Recursos Espaciales: Patio del colegio. Estrategia organizativa: A través de la lista de la clase se formarán grupos diferentes de manera aleatoria (por una aplicación) para los juegos de cada sesión.				
Recursos Materiales: 12 pañuelos, 32 aros, 12 conos y 4 pelotas.				
Metodología: Utilización de la gamificación en el mundo de los Pokémon. Además, el uso de la asignación de tareas y trabajar mediante grupos en las sesiones de la unidad, por lo que los alumnos seguirán las indicaciones del profesor en ciertas actividades.				
Fase	Descripción de la actividad	Representación gráfica	Variantes	Duración
CALENTAMIENTO	“Sigue al líder”: Nos situaremos al ancho de la pista, así iremos corriendo suavemente hasta la mitad de la pista, moviendo los brazos hacia delante, atrás, las rodillas, etc. (1 pt) para todos si lo hacen bien.		Podrán ponerse en dos filas y realizar el calentamiento.	7 min.
PARTE PRINCIPAL	“Roba la cola del Meowth”: Todos presentaran una cola, que será un pañuelo. Menos 4 personas que intentarán quitársela, si se la quitan pues ellos deberán robar otra y viceversa. Robar una cola 2 veces (1 pt).		Si te roban la cola te quedarás sin ella y se la quitarán a los demás, a ver quién es el último que presentará una cola.	10 min.
	“Lanza la pokeball”: Se dividirán en 4 equipos en una fila cada uno. Cada uno tendrán dos aros y deberán lanzarlos de uno en uno para intentar que caigan en los conos situados en frente. Siendo 3 conos y el más alejado el que más cuenta. Victoria del equipo (2 puntos)		Se pondrán 3 aros e intentarán que caigan dentro uno bola echa por cuerdas.	10 min.
	“Destruye al líder”: En 4 equipos de 4 personas, separados dos en cada mitad. Deberán pasarse la pelota, pero el que la tiene no se puede mover, la finalidad es tirar el cono que tiene el equipo contrario con el balón. Victoria (2 puntos)		Uno de cada equipo se quedará dentro de un aro y deberán de hacer lo mismo, pero pasarle el balón a él, sin que se salga del aro.	13min.
VUELTA CALMA	Recuento de puntos y entrega de medalla del gimnasio.			5min.
Observaciones: Para entregar la medalla se deberán superar los 10 puntos, además también se podrán entregar las insignias buena o malas a quien se las merece.				




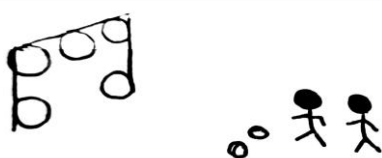
Anexo VI: Ficha sesión 3

UD nº 1 Fecha: 4 de mayo 2021 Título UD: Liga Pokémon Sesión: 3		Nº sesiones: 8		
Título de la Sesión: Gimnasio Tipo Fuego		Nº participantes: 16 alumnos		
Ciclo educativo y curso: 2ºCiclo, 4º de Primaria				
Objetivos: O.EF.1, O.EF.5 Objetivos específicos: -Establecer la competitividad sana. -Aplicar la imaginación y la creatividad en los diferentes juegos. -Valorar las normas expuestas por el profesor y de las diferentes actividades propuestas.				
Comp. Clave: Comunicación lingüística, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y sociales y cívicas.		Contenidos: 1.9, 2.4, 4.1, 4.3		
Recursos Espaciales: Patio del colegio.				
Estrategia organizativa: A través de la lista de la clase se formarán grupos diferentes de manera aleatoria (por una aplicación) para los juegos de cada sesión.				
Recursos Materiales: 10 aros, 4 pelotas de goma espuma, 4 conos y 1 balón de rugby.				
Metodología: Utilización de la gamificación en el mundo de los Pokémon. Además, el uso de la asignación de tareas y trabajar mediante grupos en las sesiones de la unidad, por lo que los alumnos seguirán las indicaciones del profesor en ciertas actividades.				
Fase	Descripción de la actividad	Representación gráfica	Variantes	Duración
CALENTAMIENTO	“La cadena de lava”: Una persona se la quedará, he intentará pillar a los demás en una zona limitada. A quien pille deberá ir uniéndose a él cogidos de la mano y así hasta que pillen a todos. Pero sin soltarse. 1 pt) para todos si lo hacen bien.		Siempre se la quedarán 4, he intentarán pillar a los demás. Si te pillan te cambias por el que más tiempo lleve en la cadena.	5-7 min.
PARTE PRINCIPAL	“Bomba”: Se dividirán en 4 grupos, en los que tendrán una pelota. Uno la lanzará y dirá el nombre de alguien del grupo, este deberá cogerla y gritar pies quietos. Mientras los demás pueden alejarse de él. Dará tres pasos e intentará dar a alguien. Si da a alguien 1 vez (2pt).		Los demás solo podrán dar 5 pasos y el que coge la pelota solo 1.	10 min.
	“Fila ardiente”: Se dividirán en 4 grupos en una fila cada uno. Deberán pasar el balón por debajo de sus piernas hasta llevarla al último y este se pondrá primero. Deben llegar desde la portería hasta la mitad de la pista. (Victoria 3pt, 2º puesto 2pt y 3º puesto 1pt).		Podrán pasarlo por detrás de la espalda o por arriba de la cabeza.	10 min.
	“Destruye al líder” (Campo ígneo): Dos equipos jugarán al rugby durante 6min. Por lo que deben pasarse el balón y llegar a la línea de ensayo, pero hay trampas en el campo y deben esquivarlas. (Victoria 3 pt).		Si caen en las trampas quedarán fuera del juego unos 30 segundos.	13min.
VUELTA CALMA	Recuento de puntos y entrega de medalla del gimnasio.			5min.
Observaciones: Para entregar la medalla se deberán superar los 10 puntos, además también se podrán entregar las insignias buena o malas a quien se las merece.				

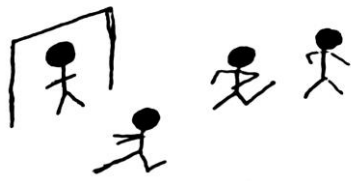

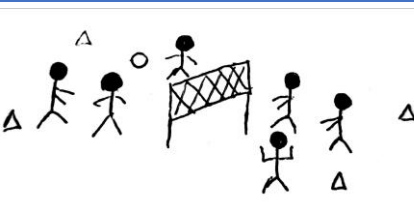
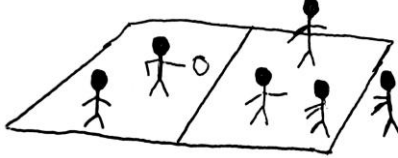
Anexo VII: Ficha sesión 4

UD n° 1 Fecha: 4 de mayo 2021 Título UD: Liga Pokémon Sesión: 4		N° sesiones: 8		
Título de la Sesión: Gimnasio Tipo Tierra		N° participantes: 16 alumnos		
Ciclo educativo y curso: 2ºCiclo, 4º de Primaria				
Objetivos: O.EF.1, O.EF.4 y O.EF.5 Objetivos específicos: -Colaborar y concienciar de la importancia de prestar ayuda a los compañeros cuando se necesita. -Mejorar la capacidad física del alumnado. -Considerar el fallo o hacerlo mal, como herramienta de crecimiento y aprendizaje en el alumno.				
Comp. Clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender y sociales y cívicas.		Contenidos: 1.8, 1.11, 2.7, 4.3, 4.8		
Recursos Espaciales: Patio del colegio.				
Estrategia organizativa: A través de la lista de la clase se formarán grupos diferentes de manera aleatoria (por una aplicación) para los juegos de cada sesión.				
Recursos Materiales: 8 aros, 14 pelotas de goma espuma, 20 conos, 12 picas y 4 cuerdas.				
Metodología: Utilización de la gamificación en el mundo de los Pokémon. Además, el uso de la asignación de tareas y trabajar mediante grupos en las sesiones de la unidad, por lo que los alumnos seguirán las indicaciones del profesor en ciertas actividades.				
Fase	Descripción de la actividad	Representación gráfica	Variantes	Duración
PARTE PRINCIPAL	“El cangrejo de la playa”: En un campo reducido, dos alumnos serán dos cangrejos y deberán pillar al resto, pero los cangrejos deberán moverse como un cangrejo, moviéndose de lado. A quién pille se convertirá en cangrejo. 1 pt) para todos si lo hacen bien.		Los demás irán como un delfín, dando saltos como si estuvieran en el mar.	5-7 min.
	“Esquiva las rocas”: Divididos en 4 grupos deberán de realizar un circuito. Cogerán un cono, realizarán el zigzag, saltarán tres picas y dejarán el cono en un aro, hasta que no lleguen el siguiente no podrá salir. Quién lleve primero todos los conos gana. Victoria 2pt.		Cuando hayan dejado todos los conos en el aro. La siguiente ronda deberán traerlos al lugar donde los cogieron al principio.	10 min.
	“Que no te engulla la tierra”: Se dividirán en 4 equipos y deberán tirar de una cuerda con todas sus fuerzas y no pasar de la línea. Quien consiga que el otro equipo pase la línea gana. Victoria 2pt.		Deberán tirar a la hora de contar 1, 2 y 3 y después tirar.	10 min.
	“Destruye al líder” (Tormenta de arena): Se dividirán en 2 equipos, cada uno en un lado de la pista. Tendrán que lanzar balón con las manos al otro lado de la pista, quien tenga más balones en su lado en un límite de tiempo pierde. Victoria (2pt)		Tirarán con la mano izquierda y luego en la siguiente partida con la derecha.	13min.
VUELTA CALMA	Recuento de puntos y entrega de medalla del gimnasio.			5min.
Observaciones: Para entregar la medalla se deberán superar los 10 puntos, además también se podrán entregar las insignias buena o malas a quien se las merece.				

Anexo VIII: Ficha sesión 5

UD nº 1 Fecha: 4 de mayo 2021 Título UD: Liga Pokémon Sesión: 5		Nº sesiones: 8		
Título de la Sesión: Gimnasio Tipo Agua		Nº participantes: 16 alumnos		
Ciclo educativo y curso: 2ºCiclo, 4º de Primaria				
Objetivos: O.EF.1, O.EF.2, O.EF.5 y O.E.F.6 Objetivos específicos: -Trabajar la iniciación deportiva como herramienta para crear hábitos de actividad física. -Organizar al alumnado en grupos heterogéneos con personas, las cuales no se relacionan y deben conocer. -Practicar los lanzamientos y recepciones.				
Comp. Clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender, sociales y cívicas y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.		Contenidos: 1.8, 1.9, 2.4, 2.7, 4.1, 4.3 y 4.8		
Recursos Espaciales: Patio del colegio. Estrategia organizativa: A través de la lista de la clase se formarán grupos diferentes de manera aleatoria (por una aplicación) para los juegos de cada sesión.				
Recursos Materiales: 16 aros, 4 pelotas de goma espuma, 4 conos, 12 conos con picas, 8 cuerdas y 2 balones de fútbol.				
Metodología: Utilización de la gamificación en el mundo de los Pokémon. Además, el uso de la asignación de tareas y trabajar mediante grupos en las sesiones de la unidad, por lo que los alumnos seguirán las indicaciones del profesor en ciertas actividades.				
Fase	Descripción de la actividad	Representación gráfica	Variantes	Duración
CALENTAMIENTO	“Pez salvador”: Existen 3 balones que son vidas, y deberán írselos pasando mientras que 4 personas intentarán pillarlos. Estos no pueden pillar a las personas con balón. 1pt para todos.		Se irá quitando un balón por x tiempo. Luego se devolverá.	5-7 min.
	“Erizo”: Se dividen en 4 equipos, deberán pasarse un balón y el otro equipo robarlo. Quien consiga diez pases, sin repetir el pase al mismo jugador gana. (Victoria 2pt).		Quién tenga el balón no podrá moverse.	10 min.
PARTE PRINCIPAL	“Cambia la estrella de mar”: Por 4 equipos se pondrán en fila y deberán cambiar su aro por el aro que presentan los conos con picas y así hasta el último cono. Llegarán a la fila le darán el aro que sobra al compañero y se sentará al final. Después el otro realizará la misma acción hasta que todos los hayan hecho. (Victoria 2pt).		Quien tire el cono volverá a la fila para empezar de nuevo.	10 min.
	“Destruye al líder” (Destruye los torbellinos): En 2 equipos cada uno en una portería. Deberán introducir un balón pateando dentro de los aros colocados en la portería cada uno un tiro y volverá al final. Quien haya introducido el balón en los 5 aros gana. (Victoria 2pt)		Cada uno tendrá dos tiros para introducir la pelota en el aro.	13min.
VUELTA CALMA	Recuento de puntos y entrega de medalla del gimnasio.			5min.
Observaciones: Para entregar la medalla se deberán superar los 10 puntos, además también se podrán entregar las insignias buena o malas a quien se las merece.				

Anexo IX: Ficha sesión 6

UD nº 1 Fecha: 4 de mayo 2021 Título UD: Liga Pokémon Sesión: 6		Nº sesiones: 8		
Título de la Sesión: Gimnasio Tipo Dragón		Nº participantes: 16 alumnos		
Ciclo educativo y curso: 2ºCiclo, 4º de Primaria				
Objetivos: O.EF.2, O.EF.5 y O.E.F.6 Objetivos específicos: -Practicar juegos de oposición y persecución. -Trabajar la coordinación, saltos y los reflejos del alumnado. -Proponer situación de trabajo en equipo y cooperación.				
Comp. Clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender, sociales y cívicas.		Contenidos: 1.9, 2.4, 2.7, 4.1, 4.3 y 4.8		
Recursos Espaciales: Patio del colegio.				
Estrategia organizativa: A través de la lista de la clase se formarán grupos diferentes de manera aleatoria (por una aplicación) para los juegos de cada sesión.				
Recursos Materiales: 4 pelotas de goma espuma, 2 red de voleibol, 6 conos, 2 cuerdas y 2 balones de fútbol.				
Metodología: Utilización de la gamificación en el mundo de los Pokémon. Además, el uso de la asignación de tareas y trabajar mediante grupos en las sesiones de la unidad, por lo que los alumnos seguirán las indicaciones del profesor en ciertas actividades.				
Fase	Descripción de la actividad	Representación gráfica	Variantes	Duración
CALENTAMIENTO	“Cazadores y dragones”: 4 personas serán los cazadores y deberán pillar a los otros, si los pillan serán cazadores y ellos dragones. Los dragones podrán esconderse en dos cuevas que son las porterías unos 10seg, después de ese tiempo tendrán que salir. (1pt para todos).		Quién se haya convertido en cazador lo seguirá siendo hasta que solo quede un dragón.	5-7 min.
PARTE PRINCIPAL	“La cola del dragón”: 2 equipos deberán saltar a la comba. Se pondrán en fila y el primero deberá dar 5 saltos y entra el siguiente y así hasta que lo hagan todos. (Victoria 2pt).		En grupo dentro de la comba deberán de realizar 10 saltos.	10 min.
	“Furia Dragón”: En 4 equipos, jugarán al fútbol tenis, en n campo delimitado y con una red. Deberán conseguir 7 puntos para conseguir la victoria. Solo podrán dar 3 toques y que bote una vez el balón.		También se podría jugar al vóley, ósea con las manos.	10 min.
	“Destruye al líder” (Isla del dragón): En 2 equipos deberán jugar al cementerio en una zona delimitada. Deberán esquivar el balón para no ir al cementerio. Quién consiga tener a todos los jugadores en el cementerio perderá. (Victoria 2pt).		Si están en el cementerio por primera vez y consiguen darle a alguien en su primer lanzamiento, volverán con los demás de su equipo.	13min.
VUELTA CALMA	Recuento de puntos y entrega de medalla del gimnasio.			5min.
Observaciones: Para entregar la medalla se deberán superar los 10 puntos, además también se podrán entregar las insignias buena o malas a quien se las merece.				

Anexo X: Ficha sesión 7

UD n° 1 Fecha: 4 de mayo 2021 Título UD: Liga Pokémon Sesión: 7		N° sesiones: 8		
Título de la Sesión: Gimnasio Tipo Eléctrico.		N° participantes: 16 alumnos		
Ciclo educativo y curso: 2ºCiclo, 4º de Primaria				
Objetivos: O.EF.1, O.E.F.2, O.EF.4 y O.E.F.5 Objetivos específicos: -Practicar el bote, la coordinación y tiro a través de la iniciación al baloncesto. -Definir el respeto y seguir las normas en los diferentes juegos.				
Comp. Clave: Comunicación lingüística, aprender a aprender, sociales y cívicas y sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.		Contenidos: 1.9, 2.4, 2.7, 4.1, 4.3 y 4.8		
Recursos Espaciales: Patio del colegio.				
Estrategia organizativa: A través de la lista de la clase se formarán grupos diferentes de manera aleatoria (por una aplicación) para los juegos de cada sesión.				
Recursos Materiales: 16 balones baloncesto, 16 conos, 4 conos pequeños, 2 canastas.				
Metodología: Utilización de la gamificación en el mundo de los Pokémon. Además, el uso de la asignación de tareas y trabajar mediante grupos en las sesiones de la unidad, por lo que los alumnos seguirán las indicaciones del profesor en ciertas actividades.				
Fase	Descripción de la actividad	Representación gráfica	Variantes	Duración
PARTE PRINCIPAL	“Recarga”: 4 alumnos se la quedarán y deberán pillar a los demás. Si los pillan deberán quedarse quietos y los demás que no lo pillen. Para ayudar a los que están parados le darán la mano y se habrán recargado. (1pt para todos)		Iremos cambiado de perseguidores cada cierto tiempo.	5-7 min.
	“El circuito”: 4 equipos, deberán realizar botando un balón de baloncesto sobre un circuito de picas, conos y aros, dar la vuelta a un cono y volver sin hacer el circuito. A continuación, saldrá el siguiente. (Victoria 2pt)		Lo harán cambiando de mano. Una vez botando con la mano derecha y otra con la izquierda.	10 min.
	“Roba la electricidad”: 2 equipos, se dividirán en ataque y defensa. Deberán ir a la casa del otro equipo y robarles los conos y ponerlos en la suya. Si te tocan volverás a tu casa. Quién tenga más conos en un límite de tiempo ganará. (Victoria 3pt).		Cambiaremos las personas de ataque y defensa cada x tiempo. Diremos cambio y cambiarán.	10 min.
VUELTA CALMA	“Destruye al líder” (Carga la batería): Dos equipos, cada uno en una canasta. Deberán encestar 3 canastas (entre todos) en cada cono colocado en un lugar cercano a la canasta. Quién llegue al último cono encestando 3 canastas en cada uno ganará. (Victoria 3pt).		Contarán las canastas que llevan en voz alta, para si advertir al contrario cuanto llevan.	13min.
	Recuento de puntos y entrega de medalla del gimnasio.			5min.
Observaciones: Para entregar la medalla se deberán superar los 10 puntos, además también se podrán entregar las insignias buena o malas a quien se las merece.				

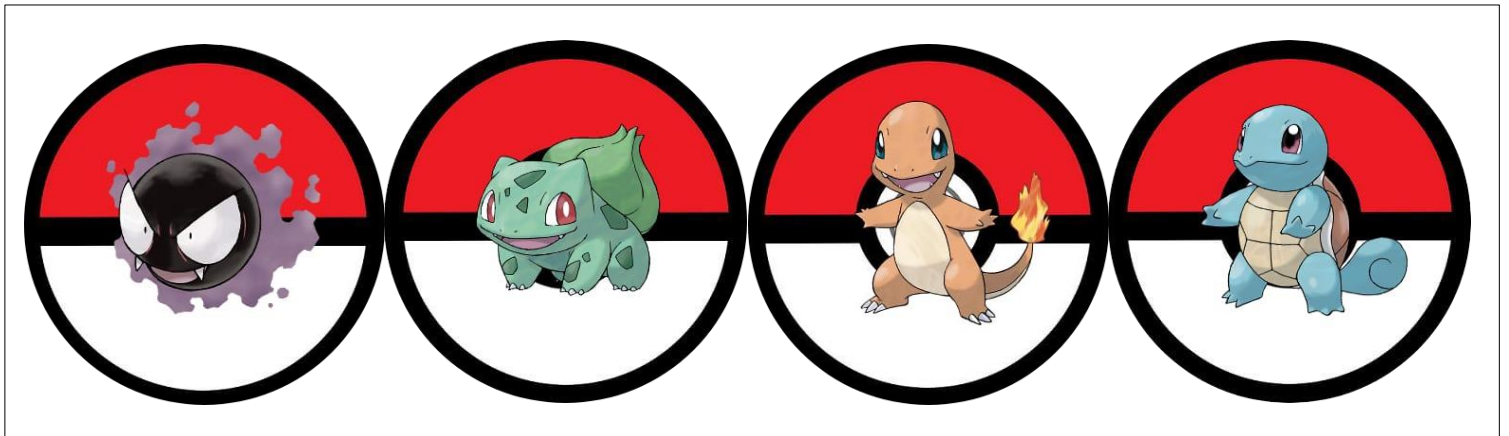
Anexo XI: Recursos de la unidad didáctica

Los recursos de puntuación que se llevan a cabo en esta UD son los siguientes:

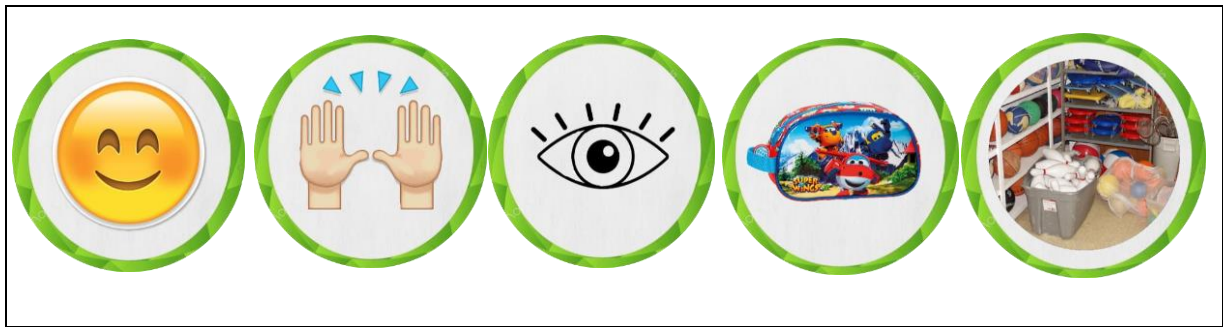
-El medallero que le otorgaremos junto con las medallas de cada uno de los gimnasios que deben conseguir.



-El Pokémon inicial que deben seleccionar entre estos cuatro:



-Las insignias del buen entrenador:



- Buen comportamiento.
- Ayuda al compañero.
- Presta atención en clase y no interrumpe.
- Trae su bolsa de aseo.
- Cuido y respeto el material.

Anexo XII: Criterios para valorar la unidad didáctica

CRITERIOS QUE SE VALORARAN	
Realizar las actividades adecuadamente y prestando interés en realizarlas	10%
Esfuerzo por conseguir superar los retos y los puntos de las sesiones	25%
Respeto por el material utilizado y cumple las normas explicadas	10%
Incorpora la actividad física en su vida diaria	35%
Diana y rúbrica	20%

Anexo XIII: Ficha de observación de cada sesión.

Nombre:				
Fecha:				
Ítems	Nada	A veces	Bastante	Muchas veces
1.- Presta ayuda a los compañeros de la clase				
2.- Muestra interés por participar en las diferentes clases.				
3.- Cumple las normas expuestas				
4.- Atiende adecuadamente a las explicaciones				
5.- No rompe y respeta el material utilizado				
6.- Consigue los retos que se le proponen en la clase				
7.- Se muestra activo toda la hora de clase				
8.- Presenta compañerismo y respeto hacia los integrantes de su mismo equipo				

Anexo XIV: Diana de evaluación

