

Aplicación de un programa gamificado para la promoción de hábitos de vida saludable en escolares del grado segundo de primaria de la Institución Educativa Distrital (I.E.D) Agustín Fernández en la ciudad de Bogotá D.C.

Daniel Felipe Avellaneda Jiménez y Luis Fernando Benitez Vargas

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación
Universidad Santo Tomás

Nota de autor

Daniel Felipe Avellaneda Jiménez

danielavellaneda@usantotomas.edu.co

Luis Fernando Benitez Vargas

luis.benitez@usantotomas.edu.co

Este estudio no tiene conflicto de intereses, se desarrolló en el espacio académico de opción de grado, está asociado al grupo de investigación GICAEDS específicamente en la línea investigativa de innovaciones en estudios del entrenamiento deportivo, la fisiología del ejercicio físico y la actividad física para la salud.

TABLA DE CONTENIDO

1. Contextualización teórica.....	8
1.1. Hábitos de vida saludable en la etapa escolar.....	8
1.2. Importancia del juego en la etapa escolar.....	10
1.3. ¿Qué es la gamificación?.....	11
1.4. Gamificación para la educación de calidad.....	12
2. Objetivo general.....	13
3. Metodología.....	13
3.1. Diseño de investigación.....	13
3.2. Población.....	14
3.3. Muestra.....	14
3.4. Criterios de selección.....	15
3.5. Procedimiento.....	15
3.5.1. Implementación de las sesiones gamificadas.....	15
3.6. Propuesta de intervención.....	16
3.6.1. Estructura de las sesiones gamificadas.....	17
3.6.2. Narrativa de las sesiones de clase gamificadas.....	19
4. Planificación de las sesiones de clase gamificadas.....	21
4.1. <i>Tabla 4</i>	21
<i>Sesión de clase 1</i>	21
4.2. <i>Tabla 5</i>	26
<i>Sesión de clase 2</i>	26
4.3. <i>Tabla 6</i>	34
<i>Sesión de clase 3</i>	34
4.4. <i>Tabla 7</i>	40
<i>Sesión de clase 4</i>	40
4.5. <i>Tabla 8</i>	46
<i>Sesión de clase 5</i>	46
4.6. <i>Tabla 9</i>	53
<i>Sesión de clase 6</i>	53
4.7. <i>Tabla 10</i>	58
<i>Sesión de clase 7</i>	58
4.8. <i>Tabla 11</i>	63

<i>Sesión de clase 8</i>	63
4.9. <i>Tabla 12</i>	69
<i>Sesión de clase 9</i>	69
4.10. <i>Tabla 13</i>	73
<i>Sesión de clase 10</i>	73
5. Observaciones generales de la experiencia.....	77
6. Recomendaciones.....	78
7. Referencias Bibliográficas.....	80

Resumen

El presente trabajo aborda la aplicación de un programa gamificado para la promoción de hábitos de vida saludable en escolares del grado segundo de primaria de la institución educativa distrital (I.E.D) Agustín Fernández en la ciudad de Bogotá; la adquisición de hábitos malsanos en la actualidad se ha vuelto un tema preocupante en nuestra sociedad, en especial en la población escolar por lo que diferentes patologías en la salud como la diabetes, la obesidad, el cáncer y los trastornos cardiovasculares están tomando gran fuerza diariamente, convirtiéndose en las principales causas del deterioro de la salud a nivel global, siendo provocados primordialmente por los malos hábitos de vida que lleva la población en su vida cotidiana. Por tal motivo el objetivo principal de este estudio ha sido implementar las sesiones de clase gamificadas propuestas por el programa GHAVISA, como aporte al proyecto de investigación, con escolares del grado segundo de primaria, de la institución educativa distrital (I.E.D Agustín Fernández). Ya que es por medio del juego, la gamificación, la actividad física y la enseñanza de una correcta hidratación que se quiere llegar a impactar significativamente a esta población en específico mejorando sus hábitos. En total se realizaron 10 sesiones de clase gamificadas durante los días miércoles en la franja horaria de 8:30 AM a 10:30 AM (durante la clase de educación física), la población que participo en estas intervenciones se caracterizaba por encontrarse en un contexto social vulnerable, en total participaron 35 escolares entre los 7 y 9 años de edad pertenecientes a segundo de primaria de la institución educativa. Esta experiencia fue en gran medida gratificante ya que le permitió al grupo investigador analizar e impactar en una población específica, es una gran oportunidad para ser agentes de cambio en las edades propicias para fomentar y lograr cambios de conducta en torno a temáticas de hábitos de vida saludable y la realización de actividad física.

Palabras clave: Hábitos de vida, Actividad física, Juego, Gamificación, Sesiones gamificadas, Escolares, correcta hidratación.

Abstract

The present work deals with the application of a gamified program for the promotion of healthy life habits in second grade primary school students of the district educational institution (I.E.D) Agustín Fernández in the city of Bogotá; The acquisition of unhealthy habits has now become a worrying issue in our society, especially in the school population, due to which different health pathologies such as diabetes, obesity, cancer and disorders| Cardiovascular diseases are taking on great force daily, becoming the main causes of health deterioration at a global level, being caused primarily by the poor lifestyle habits that the population leads in their daily lives. For this reason, the main objective of this study has been to implement the gamified class sessions proposed by the GHAVISA program, as a contribution to the research project, with second grade elementary school students from the district educational institution (I.E.D Agustín Fernández). Since it is through games, gamification, physical activity and teaching correct hydration that we want to have a significant impact on this specific population by improving their habits. In total, 10 gamified class sessions were held on Wednesdays in the time slot from 8:30 AM to 10:30 AM (during physical education class), the population that participated in these problems was characterized by being in a context vulnerable social group, a total of 35 schoolchildren between 7 and 9 years of age belonging to the second grade of the educational institution participated. This experience was highly gratifying as it allowed the research group to analyze and impact a specific population, it is a great opportunity to be agents

of change at the right ages to promote and achieve changes in behavior around lifestyle issues.
healthy and physical activity.

Keywords: Life habits, Physical activity, Game, Gamification, Gamified sessions,
Schoolchildren, correct hydration.

Patologías en la salud como la diabetes, la obesidad infantil, algunos tipos de cáncer y trastornos cardiovasculares en edades tempranas; se convierten en unos de los principales causantes del deterioro de la salubridad de los individuos, siendo provocados sin lugar a duda por los malos hábitos de vida (Organización panamericana de la salud, 2019). Dicho esto, cuando se habla de tener hábitos saludables, generalmente se hace referencia a ellos desde una perspectiva muy global, dejando de lado aspectos, poblaciones y contextos sociales importantes en los que se ve involucrado este elemento. Sin embargo, en el presente proyecto retomaremos el concepto y la importancia de los hábitos saludables en la población escolar, donde se identificarán nuevos elementos teóricos y aplicativos que giran en torno a la importancia de enseñar hábitos de vida saludable en edades tempranas. Aspectos como la alimentación sana, la baja exposición a pantallas, el ejercicio físico, la correcta hidratación, la higiene personal y el dormir adecuadamente; serán el pilar principal que dará paso a la adquisición de una vida sana y ayudarán a prevenir futuras complicaciones en la salud.

Haciendo referencia a lo mencionado anteriormente, este trabajo está sustentado en la propuesta de un programa de gamificación de los hábitos de vida saludable (GHAVISA) para escolares del ciclo primaria, realizado por las estudiantes que optan por la opción de grado (2022) del programa de Cultura Física Deporte y Recreación; Karen Muñoz Urrego y Lilia Marcela González Medina. Este hace parte del macroproyecto de investigación “Impacto de un programa gamificado en la educación física, sobre la condición física y el cambio conductual hacia los hábitos de vida saludable en los escolares” de instituciones educativas distritales, realizado por el profesor Héctor Reynaldo Triana Reyna, del grupo de investigación en ciencias aplicadas al ejercicio físico, el deporte y la salud (GICAEDS).

Al respecto de lo mencionado anteriormente, el presente proyecto se basa esencialmente en intervenir en las sesiones de educación física, al mismo tiempo que la planificación de cada una de estas serán parte del insumo para dar sustento al macroproyecto. Así también, teniendo en cuenta el proceso formativo, curricular y académico de los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación (autores) las sesiones de clase y las intervenciones realizadas en la Institución Educativa Distrital (I.E.D) Agustín Fernández, están apoyadas desde diferentes espacios disciplinares, identificándose así ámbitos como la recreación, la pedagogía, praxiología, didáctica y deporte; siendo estos los elementos característicos aplicativos y conceptuales, a través de los cuales los autores aportan de manera significativa en el estudio.

1. Contextualización teórica

1.1. Hábitos de vida saludable en la etapa escolar

En la actualidad los diferentes avances tecnológicos han revolucionado la forma en la que viven las personas y han modificado la manera en las que estas interactúan con el medio que los rodea. Es evidente que dichos avances ayudan notablemente al desarrollo de las personas, pero han traído consigo consecuencias para la vida de estas, viéndose especificados en los hábitos de vida poco saludables, ocasionando sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) (Salas, 2015). Es importante tener en cuenta que en la actualidad los problemas de salud en la infancia se han incrementado notablemente debido al estilo de vida poco saludables, donde se deja de lado la realización de todo tipo de actividad física y sumado a esto se incorpora la mala alimentación; aspectos que generan mayor influencia en la mala calidad de vida de los niños (Muñoz, Fernández y Navarro, 2015).

De la misma manera, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) es una organización de orden mundial encargada de desempeñar una función de liderazgo en asuntos relacionados con el tema sanitario. En el artículo de investigación elaborado por Rodríguez, Rico, Neira y Navarro (2021) citando a la OMS (2020) establecen que esta organización sin ánimo de lucro lleva más de 30 años impulsando programas de promoción de hábitos de vida saludable de forma complementaria en la educación básica primaria, con el único objetivo de combatir aquellas conductas malsanas que están llevando a la población infantil global a una epidemia de obesidad y sobrepeso cada vez más notable. Basados en la problemática mencionada anteriormente, la Encuesta Nacional de Salud Nutricional (ENSIN) (2015) identificó que del año 2010 al año 2015 hubo un aumento porcentual de 5,6 puntos en el peso de los escolares de Colombia. Por tal motivo es fundamental entender que los hábitos de vida saludable son aquellas conductas que se van convirtiendo en hábitos después de un tiempo de adquirirlas, relacionadas con la correcta alimentación, hidratación, realización de actividad física para la salud, etc.

Tales circunstancias hacen que la educación tome acción ante tal situación y dé lugar a la creación e incorporación de nuevas estrategias para la promoción de hábitos de vida saludables, centrados especialmente en la alimentación y en la realización de actividad física de los escolares. Sobre esto Nyberg, Sundblom, Norman y Schäfer (2011) establecen que los programas que son creados para ayudar a los escolares deben tener en cuenta aquellos elementos externos que influyen en la adquisición de malos hábitos, entre los que se destacan el entorno físico en el que se desarrolla el niño, conformado por padres, profesores y amigos.

En este sentido, es importante destacar cómo el contexto de la educación física actual propone un currículo metodológico emergente, que implementa de manera progresiva el juego gamificado como una herramienta que cumple la finalidad de desarrollar hábitos de vida

saludable en los escolares por medio de la actividad física y el deporte (Monguillot, González, Zurita, Almirall Y Guitert, 2015). Por ello Aljuhani y Sadercock (2019) infieren que los beneficios de la actividad física implementada desde la educación física dan como resultado beneficios para la salud de los alumnos; brindándoles una mejor salud esquelética, mejor capacidad respiratoria y cambios en la composición corporal bastante favorables.

1.2. Importancia del juego en la etapa escolar

Al mismo tiempo el juego ha pasado de ser un elemento de solo entretenimiento y se ha convertido en una nueva forma de adquisición y promoción de conocimiento, habilidades y contenidos, provocando la acción de descubrir nuevas sensaciones, deseos, destrezas, emociones y sentimientos en los alumnos (Gallardo y Gallardo, 2018). Algo semejante es establecido por Monge, Méndez, Hernández, Quintana y Presa (2019) los cuales identifican gran variedad de beneficios importantes en los niños a partir de la aplicación de juegos, los cuales se ven representados especialmente con mejoras en la motricidad general, cambios significativos en el desarrollo físico, se incrementan las habilidades matemáticas y de lenguaje y se ven reflejados también cambios positivos en la salud emocional. En apoyo a esta idea Cornella, Estebanell y Brusi (2020) afirman que el juego desde el ámbito de la docencia puede ser convertido en un elemento que genera una potencial experiencia de aprendizaje en el alumno, que junto con la gamificación pasa de ser algo común y simple a recibir un nuevo nombre que encierra toda su esencia y es el juego gamificado o actividad gamificada; siendo característica por ser un componente que ayuda a la salud de los alumnos, brinda autonomía y experiencias divertidas.

Por su parte Contreras (2016) apoya firmemente lo mencionado anteriormente, ya que resalta que el juego está ligado fuertemente al aprendizaje, afirmando que este ayuda a explorar y experimentar muchas opciones de enseñanza, adquisición de conocimiento y cambios

conductuales. En este mismo sentido, la sociedad es un contexto que sufre de cambios y modificaciones frecuentemente, condicionando a diferentes ámbitos a cambios significativos, el ambiente educativo no hace caso omiso a tales cambios, por lo que debe revolucionar su sistema para generar transformaciones, brindando proyección social e intelectual (Gil y Prieto, 2019). En el ámbito educativo las actividades gamificadas se convierten en una herramienta de gran ayuda en la motivación para aprender e interiorizar conocimientos interdisciplinarios, dando al estudiante la oportunidad de adquirir un pensamiento lógico-crítico que le permite tomar buenas decisiones y dar solución a distintos problemas (Hanus y Fox, 2015).

En referencia a esto, se incorpora el concepto de las etapas sensibles, y serán estas las que permitirán generar procesos de enseñanza aprendizaje acordes al desarrollo del estudiante. Estas fases, son identificadas por presentar el desarrollo de capacidades cognitivas, coordinativas y físicas; que en un futuro construirán la memoria sensorio motriz del individuo aportando a su desarrollo diario. Según Aulestia-Alarcón y Gualacata Farinango (2014) establecen que en la vida de un ser humano existen dos etapas de crecimiento rápido fundamentales (primeros años y pubertad) para los autores cada cualidad motriz tiene su fase sensible y debe ser aprovechada al máximo para el desarrollo global del individuo.

1.3. ¿Qué es la gamificación?

El propósito principal de este proyecto se basa en una propuesta de intervención sustentada en la aplicación del juego gamificado. Teniendo en cuenta esto, veremos que la gamificación es definida desde diferentes puntos de vista y con distintas formas de aplicabilidad. En este orden de ideas, la gamificación es descrita como una estrategia en la que se hace uso de diferentes elementos y técnicas para el diseño de juegos, que buscan esencialmente involucrar al individuo en un contexto de experiencias significativas, permitiendo que se dé un proceso de

activación de la motivación por el aprendizaje, a partir del compromiso que consigue el sujeto hacia el cumplimiento de tareas, metas y objetivos, adquiriendo una participación más autónoma en su aprendizaje (Borrás,2015). Así mismo Fernández, Prieto, Alcaraz-Rodríguez, Sánchez-Oliver y Grimaldi-Puyana (2018) establecen que la gamificación plantea un enfoque metodológico que permite ser trabajado desde el ámbito educativo, creando espacios propicios en los que se incentivan considerablemente el aprendizaje, desde el concepto experimental. Este se ve apoyado desde diferentes campos del conocimiento, tales como la praxiología motriz, la cuál entra a cumplir un papel importante para el apoyo de la gamificación; puesto que según lo establecido por Saraví (2012) en la entrevista realizada a Pierre Parlebas; este es un campo disciplinar que permite tener mayor percepción de las diferentes manifestaciones en cuanto al movimiento y habilidad motriz de los individuos.

1.4. Gamificación para la educación de calidad

Por otra parte, la gamificación entra a cumplir un papel importante en la educación de los individuos. Específicamente ha impactado notablemente el contexto de la educación física para la vida; siendo una tendencia educativa que incrementa la motivación en los estudiantes, promoviendo y brindando educación de calidad por medio de modelos de enseñanza que suministran experiencias que son notablemente organizadas, con las que se persigue un objetivo claro, con el que se implementan estrategias que transmiten valores y permiten el correcto desarrollo de competencias en los alumnos (León-Díaz, Martínez-Muñoz, Santos-Pastor, 2019). En este mismo sentido la gamificación es descrita por Lorenzo (2021) como un método que ha redefinido el juicio de la educación, el cual le permite al estudiante aprender mientras juega, comportándose como un componente estratégico que genera cambio en la enseñanza de la educación física, puesto que deja de lado el aspecto de la competitividad y el rendimiento

deportivo; priorizando, fomentando y predisponiendo al estudiante a que aprenda nuevas habilidades.

2. Objetivo general

Implementar las sesiones de clase gamificadas propuestas por el programa GHAVISA, como aporte al proyecto de investigación, con escolares del grado segundo de primaria, de la institución educativa distrital (I.E.D Agustín Fernández).

3. Metodología

3.1. Diseño de investigación

De esta manera, como fue mencionado en la primera parte del documento y teniendo como base la idea del estudio “Impacto de un programa gamificado en la educación física, sobre la condición física y el cambio conductual hacia los hábitos de vida saludable en escolares” y la creación de la propuesta “Programa de gamificación en los hábitos de vida saludable (GHAVISA) para escolares del ciclo de primaria”, se implementa un tipo de estudio de investigación, de intervención educativa mediante el principio de aprendizaje constructivo, significativo y funcional (Burgo Bencomo, Odalys Bárbara, León González, Jorge Luis, Cáceres Mesa, Maritza Librada, et al., 2019), en donde por medio de los aprendizajes previos adquiridos durante la formación profesional de Cultura física, Deporte y Recreación, se realiza el trabajo de complementar las sesiones de clase y posteriormente serán aplicadas en el área de educación física, generando observaciones basadas en las experiencias del desarrollo y aceptación de las sesiones por parte de los escolares.

El programa gamificado fue realizado en la Institución Educativa Distrital (IED) Agustín Fernández, en los escolares del ciclo de primaria, bajo la orientación inicial de mediciones

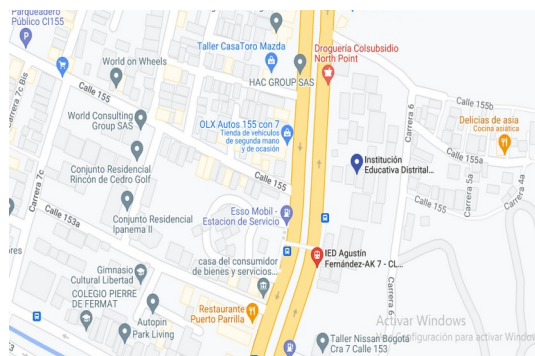
realizadas por el estudio (antropométricas, físicas y de contextualización de los hábitos de vida saludable previamente identificados por cuestionarios). Para el inicio de la intervención se tuvo en cuenta las consideraciones éticas previstas por la investigación y autorizaciones pertinentes dadas por la institución, mediante aprobación del comité de ética de la Universidad Santo Tomás en el Acta 01 de 2019, para lo cual el consentimiento y asentimiento informado se encontraba debidamente aprobado.

3.2. Población

El programa gamificado fue aplicado en estudiantes del ciclo de primaria de la I.E.D Agustín Fernández, pertenecientes a un estrato socioeconómico 1 y 2; por lo que se caracteriza por ser una población en condición de vulnerabilidad debido al contexto social en el que se encuentran. Este colegio distrital está ubicado en la zona de Usaquén, exactamente en la carrera 7 #155-20, tal y como se ilustra en la figura 1.

Figura 1.

Imagen satelital del colegio Agustín Fernández.



Recuperado de: <https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF>

3.3. Muestra

Participaron 35 escolares de segundo grado de primaria de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 7 y 9 años, donde el 54 % son niñas (19) y el 46% son niños (16).

3.4. Criterios de selección

Los criterios de selección de este programa están basados según los tenidos en cuenta por el macroproyecto GHAVISA. Por esta razón, todos los escolares participan de las sesiones implementadas, puesto que el desarrollo del programa se implementó en la clase de Educación Física y debido a esto no hubo ningún criterio de exclusión. Es importante aclarar, a menos de que presentara alguna complicación médica que le impidiera realizar las actividades planteadas.

3.5. Procedimiento

Para el cumplimiento de esta propuesta de intervención, se realizó el diseño e implementación de 10 sesiones de clase gamificadas, siendo llevadas a cabo los miércoles de 8:30 am a 10:30 am, franja horaria destinada para la clase de educación física del grado segundo de primaria de la I.E.D Agustín Fernández. Este proceso fue realizado durante 10 semanas, en los meses de abril, mayo y junio del año 2022; en donde cada sesión de clase gamificada tuvo una duración aproximada de dos (2) horas (tabla 1).

Tabla 1.

Cronograma de las sesiones del programa de gamificación

Fecha	06/04/2022	20/04/2022	27/04/2022	04/05/2022	11/05/2022	18/05/2022	25/05/2022	01/06/2022	08/06/2022	15/06/2022
Hora	08:30- 10:30 am	08:30- 10:30 am	08:30- 10:30am	08:30- 10:30 am	08:30- 10:30 am	08:30- 10:30 am	08:30- 10:30 am	08:30- 10:30 am	08:30- 10:30 am	08:30- 10:30 am
#Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nota: *Elaboración propia de los autores*

3.5.1. Implementación de las sesiones gamificadas

Para la creación y aplicación de las sesiones gamificadas se tuvo en cuenta los recursos disponibles en la I.E.D (tabla 2):

Tabla 2.***Materiales y recursos suministrados por la I.E.D Agustín Fernández***

Cancha múltiple	Balones de voleibol	Petos
Balones de espuma	Pelotas de tenis	Sogas
Balones de baloncesto	Conos	Aros
Salón de clases	Palos de escoba	Platillos

Nota: *Elaboración propia de los autores*

3.6. Propuesta de intervención

Las clases planteadas para la intervención están basadas en la propuesta de un programa de gamificación de los hábitos de vida saludable (GHAVISA) para escolares del ciclo primaria, realizado por las estudiantes que optan por la opción de grado (2022) del programa de Cultura Física Deporte y Recreación; Karen Muñoz Urrego y Lilia Marcela González Medina. Esto, con el propósito especial de transformar la clase en un juego basado en la narrativa; las cuales siguen un hilo conductor, buscando impactar en el aspecto conductual del alumnado (Fernández-Río y Flores, 2019). En este caso en específico se busca impactar y dejar huella en los hábitos de vida saludables de los estudiantes del grado 2 de primaria del colegio Agustín Fernández. En las actividades propuestas para el grado segundo, se reconoce como tema principal la hidratación saludable, en donde el objetivo principal es el desarrollo de habilidades motrices básicas. Dado a partir de la identificación de personajes, donde los científicos de la salud salvarán al mundo del dominio de las gaseosas; para lograrlo, durante el desarrollo de las sesiones los estudiantes deberán entrar en el rol de científicos e intentarán derrotar a azucarada gaseosa un experimento que salió mal, el monstruo responsable de las bebidas azucaradas y su dominio del mundo, con

cada reto los estudiantes irán ganando fórmulas científicas que les ayudarán en los retos finales, estas fórmulas se ven representadas en forma de bonus y habilidades motrices.

De esta manera se identificarán personajes o avatares que le darán vida a la narrativa y las sesiones de clase gamificadas. Es así como aparece Vitalito; un reconocido científico director de H2O, la empresa responsable de derrotar a la azucarada gaseosa, éste dará los retos de cada sesión y guiará a los científicos de la salud a pasar los niveles. Los estudiantes cumplirán el papel de científicos de la salud o Vible y a medida que avancen las clases estos irán superando retos hasta convertirse en los salvadores favoritos de su mundo sedientropolis. Así mismo se proponen diferentes estrategias que ayuden a los estudiantes a cumplir con el objetivo de derrotar al monstruo, algunas de estas estrategias son la alfabetización familiar; en donde tendrán retos a realizar en familia, premios y reconocimientos; estrategia que dará insignias, puntos y finalmente la estrategia del hábito o healthy student; es un ranking en forma de póster en el que los estudiantes irán subiendo posiciones a medida que lleven hidratación saludable a los recreos de su horario escolar.

3.6.1. Estructura de las sesiones gamificadas

Como se evidencia en la tabla 3, cada una de las sesiones de clase se caracteriza por presentar la fecha de intervención, el objetivo central de la clase; el cual está ligado al propósito general del programa, presenta también el lugar de ejecución de la práctica (I.E.D Agustín Fernández) los encargados de la dirección de la misma, el tema principal, los objetivos específicos, recursos (físicos, materiales y humanos) las observaciones esenciales a tener en cuenta para la correcta ejecución de la sesión, las evidencias fotográficas y una estructura de aplicación dividida en tres fases (fase inicial, fase central y fase final).

La fase inicial de las sesiones de clase tiene una duración aproximada de 30 minutos y se centra en preparar y predisponer al estudiante, en donde por medio de los juegos se le da la introducción y se sensibiliza de lo que es la parte central; la cual se caracteriza por contener la temática a trabajar, es la parte más extensa con un tiempo aproximado de una hora, puesto que es en este momento específico donde el estudiante se relaciona con la verdadera intención de la propuesta de intervención, en su mayoría todos los juegos de esta fase son pre deportivos y se sustentan en la ejecución mediada por la praxiología motriz; puesto que en cada una de las actividades se plantea un problema puntual que debe ser resuelto desde la posibilidad, conocimiento y capacidad motriz de cada uno los escolares. Por último para la fase final se proponen juegos de retroalimentación, con los que se aclaran inquietudes y se hacen preguntas de lo que se aprendió en la clase, también se utiliza para estirar, evitando futuras lesiones en los niños.

De la misma manera, para cada sesión de clase gamificada se tenía en cuenta la ejecución de un plan b, permitiendo llevar a cabo con normalidad la sesión de clase, el cual se implementaba especialmente si las condiciones climáticas no eran las adecuadas durante la intervención, o si el espacio principal no estaba disponible el día de la clase, por lo que se utilizaba como segundo espacio el salón de clases. Teniendo en cuenta esto, de manera general, el progreso de aplicación de la propuesta de intervención empieza dando una introducción a los estudiantes de la importancia de la hidratación, seguido a esto se da un proceso de identificación y reconocimiento de bebidas hidratantes saludables, bebidas carbonatadas, azucaradas y gaseosas, haciendo énfasis en los efectos que estas tienen en la salud, para finalmente hacer un proceso de evaluación de lo aprendido.

Tabla 3.**Estructura de la sesión de clase gamificada**

Encargados	Sitio de ejecución	Día de ejecución	Tema
Tiempo estimado	Objetivo general	objetivos específicos	Recursos físicos- materiales-humanos
Observaciones específicas	Fase inicial	Fase central	Fase final
Evidencias fotográficas para cada fase	Plan B		

Nota: Elaboración propia de los autores

3.6.2. Narrativa de las sesiones de clase gamificadas

La información que será mostrada en este apartado fue tomada y hace parte del programa principal GHAVISA, realizado por Karen Muñoz Urrego y Lilia Marcela González Medina, estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación que optan por la opción de grado (2022).

Video juego

Descripción: Científicos, durante el desarrollo de las sesiones los estudiantes deberán entrar en el rol de científicos e intentarán derrotar a Azucarada gaseosa un experimento que salió mal, el monstruo responsable de las bebidas azucaradas y su dominio del mundo, con cada reto los estudiantes irán ganando fórmulas científicas que les ayudarán en los retos finales, estas fórmulas se ven representadas en forma de BONUS y habilidades motrices.

Problema para solucionar desde la OMS: Consumo de agua, menos gaseosa, ni bebidas carbonatadas y azucaradas

Figura 2.

Dibujo representativo del personaje de azucarada gaseosa.

Azucarada gaseosa



Nota: Creado por Muñoz Urrego, K. & González Medina, M. (2022). Programa de gamificación en los hábitos de vida saludable (GHAvisa) para escolares del ciclo de primaria. Trabajo de grado, programa de Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás. Bogotá.

- **Población objetivo:** Niños de 7-9 años
- **Juego seleccionado:** Habilidades motrices básicas, científicos de la salud salvando al mundo del dominio de las gaseosas.
- **Mundo:** Sedientropolis

Personajes de avatares

- **Vitalit@:** Científico director de H₂O, la empresa responsable de derrotar a la azucarada gaseosa, dará los retos de cada sesión y guiará a los científicos de la salud a pasar los niveles.
- **Científicos de la salud (Vible):** Estudiantes que irán superando retos hasta convertirse en los salvadores favoritos del mundo.
- **Alfabetización familiar:** Tendrán retos a realizar en familia.
- **Premios y reconocimientos:** Insignias, puntos, etc.

- **Estrategia del hábito:** Healthy Student: Ranking en forma de póster en el que los estudiantes irán subiendo posiciones a medida que lleven hidratación saludable a los recreos de su horario escolar.

4. Planificación de las sesiones de clase gamificadas

4.1. Tabla 4.

Sesión de clase 1

Esta sesión de clase gamificada fue la que dio inicio a la intervención del programa GHAVISA en escolares de grado segundo de la I.E.D Agustín Fernández, sirvió como contextualización de las temáticas a trabajar con los niños, dando un enfoque desde el primer día a la importancia de la hidratación saludable.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

ESTUDIANTES: DANIEL FELIPE AVELLANEDA JIMENEZ - LUIS FERNANDO BENITEZ VARGAS

SITIO: COLEGIO DISTRITAL AGUSTIN FERNANDEZ

DIA: 6/04/2022

TEMA: INTRODUCCIÓN A LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

TIEMPO ESTIMADO: 2 HORAS

OBJETIVO GENERAL

- Dar a los estudiantes conceptos básicos de la importancia de la hidratación

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr transmitir la teoría de la mejor manera posible, para que los individuos comprendan y realicen los ejercicios correctamente.
- Generar estímulos positivos durante toda la sesión para que los participantes tengan la mejor disposición frente a las actividades.

RECURSOS:

- **FÍSICOS:** Cancha múltiple
- **MATERIALES:** petos y conos.
- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernández

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Utilizar bloqueador.
- Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (30 minutos)**CALENTAMIENTO****Objetivos:**

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

Duración: 5 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular

Los individuos realizarán un círculo, posteriormente van a iniciar con una movilidad articular dirigida por el maestro, esta movilidad articular tendrá un orden (sural-coronal).

Figura 3.

Evidencia fotográfica 6 de abril.



Nota: Autoría propia, 2022.

Ejercicio de calentamiento No. 2: Activación Cardiovascular.

Duración: 15 Minutos.

Descripción: La activación cardiovascular es importante antes de iniciar la fase central ya que esta nos permite preparar nuestro cuerpo ante un estímulo que exige un gasto energético moderado o alto.

Juego: Los individuos van a realizar el famoso juego de la cadenita, el cual consiste

Figura 4.

Evidencia fotográfica 6 de abril.

en que una persona que escoja el maestro iniciará a coger a sus compañeros, cada vez que agarre a uno, ese individuo se unirá a él y formarán una cadena hasta que todos los participantes sean cogidos.



Nota: Autoría propia, 2022.

Ejercicio de calentamiento No. 3: Activación Cardiovascular.

Duración: 10 Minutos.

Descripción: Se realizará un juego de hacer grupos, consiste en que todos los estudiantes van a estar distribuidos por el campo corriendo en todas las direcciones, cuando se les dé una señal, deberán hacer grupos de la cantidad de individuos que sean indicados por el profesor.

Figura 5.

Evidencia fotográfica 6 de abril.



Nota: Autoría propia, 2022.

FASE CENTRAL

NOMBRE DEL JUEGO:
LOS HOMBRES DE NEGRO

Duración: 60 minutos

Objetivo del juego: Atrapar a la mayor cantidad de gaseosas.

Descripción: Vitalit@ necesita ayuda para derrotar a azucarada gaseosa que está destruyendo el mundo de la salud, por esta razón necesita a los científicos de la salud y para su entrenamiento llama a los hombres de negro quienes les enseñarán habilidades para poder derrotar a azucarada gaseosa.

Figura 6.

Evidencia fotográfica 6 de abril.

Los científicos harán tres grupos; los jugos dulces, los gaseosos y los sobres de azúcar, estos grupos se identificarán con un color de petos. Todos se repartirán a lo largo de una línea final y los hombres de negro estarán situados en la línea del centro de la cual no se podrán salir. Los estudiantes tendrán que pasar de una línea final a otra sin ser atrapados por los hombres de negro, quien sea atrapado tendrá que unirse a los hombres de negro y seguir atrapando, el final de la ronda es cuando quedan 5 estudiantes aún sin ser atrapados. Para la siguiente ronda se escogerá un participante de cada grupo y al final se hace un recuento de qué integrante atrapó más bebidas malas, ese grupo tendrá la oportunidad de hidratar.



Nota: Autoría propia, 2022.

FASE FINAL VUELTA A LA CALMA (30 MINUTOS)

JUEGO FASE FINAL (20 MINUTOS)

Nombre del juego: Pato pato ganso

Descripción: El juego consiste en hacer un círculo y tomar asiento, una persona determinada del grupo iniciará el conteo de pato pato hasta escoger al ganso, en el momento que escoja el ganso saldrán corriendo alrededor del círculo en sentido contrario. El participante que logre tomar asiento de nuevo en el lugar que el ganso fue escogido gana y la otra persona tendrá que iniciar de nuevo el conteo.

Figura 7.

Evidencia fotográfica 6 de abril.



Nota: Autoría propia, 2022.

Estiramientos de orden cefalocaudal (10 MINUTOS)

Metodología:

Se utilizará el método **tradicional** donde el individuo parte de la demostración hecha por el maestro, apreciando la ejecución correcta del ejercicio y posteriormente pone en práctica la forma correcta.

Recursos:

- **Humanos:** Los individuos se ubican en un círculo y posteriormente realizan los ejercicios propuestos por el maestro.

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
- Importante la hidratación al final de la actividad.

Figura 8.

Evidencia fotográfica 6 de abril.



Nota: Autoría propia, 2022.

Explicación de sesión 1

En la primera parte de la sesión de clase, se habló con los alumnos y se especificó el propósito principal de las intervenciones, identificando los roles que cumplirán durante todo el proceso, las metas que se buscan cumplir y cuál es el objetivo que se quiere lograr. Después de esto se inició con la puesta en práctica de los diferentes juegos. Para la fase inicial los juegos se enfocaron en enseñar habilidades de atrapar y de identificación de grupos, para la fase central se pusieron en práctica las habilidades aprendidas, ejecutando el juego de hombres de negro y atrapando la mayor cantidad de gaseosas posible, por ultimo para la fase final, después de que se terminó el juego, se inició los respectivos estiramientos y al mismo tiempo se recolectaron

opiniones y se explicaron las diferentes estrategias propuestas por los investigadores, haciendo énfasis en explicar cómo funcionara el healthy student; enseñándoles que será un sistema de puntos ubicado en un lugar visible del aula en donde cada clase de educación física el llamado a lista se pedirá que los niños muestran una fruta o su botella de agua, esto les dará un punto, (en una sesión sorpresa el estudiante con más puntos obtendrá una ventaja).

4.2. Tabla 5.

Sesión de clase 2

En la segunda sesión de clase gamificada se dio lugar a la presentación y reconocimiento por parte de los estudiantes de las diferentes bebidas hidratantes saludables, a través del planteamiento de diferentes juegos que promueven las capacidades motrices individuales y colectivas del grupo intervenido.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965 ESTUDIANTES: DANIEL FELIPE AVELLANEDA JIMENEZ - LUIS FERNANDO BENITEZ VARGAS SITIO: COLEGIO DISTRITAL AGUSTIN FERNANDEZ DIA: 20/04/2022 TEMA: IDENTIFICACIÓN DE BEBIDAS HIDRATANTES SALUDABLES TIEMPO ESTIMADO: 2 HORAS

OBJETIVO GENERAL

- Identificar bebidas hidratantes saludables a partir de un juego propioceptivo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr transmitir la teoría de la mejor manera posible, para que los individuos

comprendan y realicen los ejercicios correctamente.

- Generar estímulos positivos durante toda la sesión para que los participantes tengan la mejor disposición frente a las actividades.

RECURSOS:

- **FÍSICOS:** Cancha múltiple
- **MATERIALES:** Conos, platillos y pelotas.
- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernández

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Utilizar bloqueador.
- Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (30 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

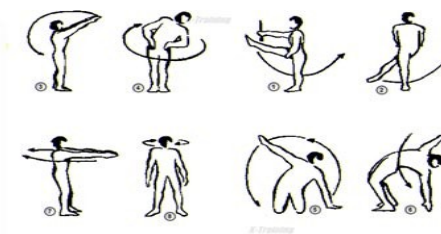
Duración: 5 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular

Los individuos realizarán un círculo, posteriormente van a iniciar con una movilidad articular dirigida por el maestro, esta movilidad articular tendrá un orden (sural-coronal).

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de :

<https://docplayer.es/docs-images/112/201879588/ima>

	<u>ges/46-0.jpg</u>
Ejercicio de calentamiento No. 2 Nombre del juego: La culebrita	Duración: 15 Minutos.
Descripción: Se realizará el juego de la culebrita. Los individuos deberán intentar pasar una cuerda que está en el suelo en constante movimiento, batida por dos estudiantes de las dos puntas. El objetivo del juego es atravesar la cuerda antes de que incremente su tamaño.	Gráfico o Dibujo:  Recuperado de: <u>https://static.guiainfantil.com/media/6532/ideassaltarcomba.jpg</u>

Ejercicio de calentamiento No. 3 Nombre del juego: Congelados bajo tierra	Duración: 10 Minutos.
Descripción: Se realizará el juego tradicional de congelados bajo tierra, este juego consiste en que un estudiante seleccionado por el maestro iniciará a congelar a sus compañeros, se tendrán que quedar quietos en el lugar donde fueron agarrados, solo se pueden volver a desplazar cuando un compañero que aún no esté congelado pase por debajo de las piernas.	Gráfico o Dibujo:  Recuperado de: <u>http://1.bp.blogspot.com/-kKnWhYoA2bg/ViTqJBlkvI/AAAAAAAAACE/M_tIzzW4oEQ/s400/encantados1.png</u>

FASE CENTRAL

NOMBRE DEL JUEGO: A CIEGAS	Duración: 60 minutos
Objetivo de juego: Cruzar un río imaginario (cancha de basquetbol) con basura (conos,	Gráfico o Dibujo:

platillos, balones, etc.) recogiendo en estas también pistas con beneficios a lo largo del camino en un tiempo específico, estos ayudarán en el reto final.

Descripción: Luego de adquirir habilidades de hombres de negro estos científicos deben conseguir agua para el mundo saludable sin embargo cuando encuentran un río este se ve sucio y hay elementos que afectan la visibilidad de algunos vibles. Se formarán por parejas, uno de los integrantes tendrá los ojos vendados y seguirá las indicaciones de su compañero para conseguir la mayor cantidad de pistas y llevarlas a la orilla donde su compañero las anotará y cambiarán de roles. Estas claves y pistas servirán para su reto final.



Recuperado de: https://www.infoidiomas.com/wp-content/uploads/campamentos_juego1.jpg

FASE FINAL VUELTA A LA CALMA (30 MINUTOS)

JUEGO FASE FINAL (15 MINUTOS)

Nombre del juego: Ronda tradicional (mi cara)

Descripción:

- Mi carita redondita
- tiene ojos y nariz
- y también una boquita
- para cantar y reír
- Con mis ojos veo todo
- con mi nariz hago ¡achís!,
- con mi boca como, como
- ricos copos de maíz.

Gráfico o Dibujo:

‘En mi cara redondita
tengo ojos y nariz,
y también una boquita
para hablar y para reír.
Con mis ojos veo todo,
con mi nariz hago achís,
con mi boca como como
palomitas de maíz’.

(‘Mi cara’. Gloria Fuertes)



Recuperado de:

<https://co.pinterest.com/pin/678776975087565000/>

Estiramientos de orden cefalocaudal (10 MINUTOS)

Metodología:

Se utilizará el método **tradicional** donde el individuo parte de la demostración hecha por el maestro, apreciando la ejecución correcta del ejercicio y posteriormente pone en práctica la forma correcta.

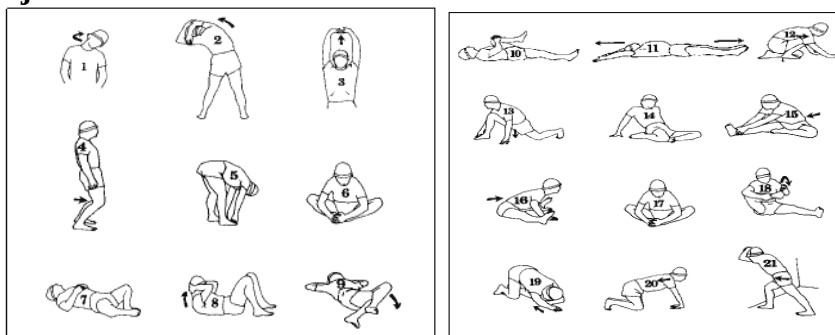
Recursos:

- **Humanos:** Los individuos se ubican en un círculo y posteriormente realizan los ejercicios propuestos por el maestro.
-

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
- Importante la hidratación al final de la actividad.

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de: http://m.efdeportes.com/articulo/ejercicio_fisico_y_condromalacia_rotuliana/images/articulos/43/img0004.jpg

Plan b / sesión de clase 2

RECURSOS:

- **FÍSICOS:** Salón de clase
- **MATERIALES:** Marcador, borrador, tablero
- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernández

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Generar estrategias de escucha.
- Manejar disposición frente a las actividades planteadas.

FASE INICIAL: (15 minutos)**CALENTAMIENTO****Objetivos:**

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Ronda infantil tradicional

Duración: 8 Minutos.

Descripción: Se aplicará una ronda (mi cara) en donde el profesor irá recitando frases y estas serán repetidas por los estudiantes, haciendo énfasis en los movimientos que acompañan a las frases.

Figura 9.

Evidencia fotográfica 20 de abril.

Ronda mi carita

- Mi carita redondita
- tiene ojos y nariz
- y también una boquita
- para cantar y reír
- Con mis ojos veo todo
- con mi nariz hago ¡achís!,
- con mi boca como, como
- ricos copos de maíz.



Nota: Autoría propia, 2022.

Ejercicio de calentamiento No. 2: Aplaudes y gira	Duración: 7 Minutos.
Descripción: Se realizará un juego ubicando a los estudiantes uno detrás del otros en fila, el juego comienza cuando el profesor da un aplauso, en este momento los estudiantes girarán hacia la derecha, cuando el profesor de dos aplausos los estudiantes girarán a la izquierda y así sucesivamente.	Figura 10. <i>Evidencia fotográfica 20 de abril.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>

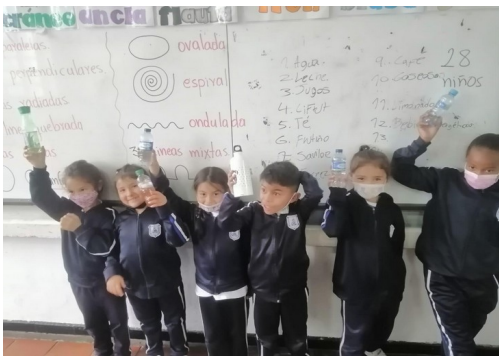
FASE CENTRAL

Actividad 1: Tingo Tango	Duración: 15 minutos
Descripción: Los estudiantes estarán sentados cada uno en su silla, se elige un participante que estará de espaldas a los demás con los ojos vendados. El elegido estará diciendo en voz alta las palabras TINGO TINGO TINGO, repetidas veces entre tanto el grupo se pasa algún objeto de uno en uno, hasta que el sujeto de los ojos vendados decide cambiar de frase a la palabra TANGO. En ese momento, el jugador que queda con el objeto debe responder una pregunta relacionada con la temática de la sesión (Identificar bebidas hidratantes saludables).	Figura 11. <i>Evidencia fotográfica 20 de abril</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>

	Duración: 15 minutos
--	-----------------------------

Actividad 2: Ahorcados	
Descripción: Se dividirá al grupo en tres equipos, a los cuales se les asignará tres temáticas diferentes (Bebidas, frutas y verduras) se le asigna una palabra a cada grupo correspondiente a esa temática y se empezará a jugar el ahorcado (también llamado colgado) es un juego de adivinanzas, en donde los jugadores de cada equipo tratarán de adivinar la palabra según lo que se sugiere, por letras o dentro de un cierto número de oportunidades.	Figura 12. <i>Evidencia fotográfica 20 de abril.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>

FASE FINAL: (15 minutos) VUELTA A LA CALMA
Tema o área específica: Ejercicio de Healthy Student

Figura 13. <i>Evidencia fotográfica 20 de abril.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>

Explicación de sesión 2

En la segunda sesión de clase, se implementó un plan b ya que ese día estaba lloviendo en horas de la mañana, por lo que fue un reto para los profesores implementarlo, ya que el espacio

donde se realizó la actividad era el salón de clases, afortunadamente la metodología de ejecución fue la indicada, para la fase inicial se utilizó una ronda tradicional, la cual sirvió para conectar a los niños con la intervención, posteriormente se ejecutó una actividad de aplaude y gira, esto con el objetivo de tener en constante movimiento a los niños sin necesidad de tener mucho espacio. Para la fase central se inició el reconocido juego de tingo tingo tango y ahorcado; en estos dos juegos lo que se buscaba era utilizar temas como hábitos de vida saludable, actividad física, etc. Para crear conciencia en los niños y poder fomentar nuevos hábitos en su vida. Por último, se premió a los niños por las conductas que han logrado cambiar durante la implementación del programa, como el llevar hidratación a las clases y alimentos como frutas. La premiación se llevó a cabo por un reconocimiento frente a sus compañeros y anotando a los estudiantes reconocidos en el healthy student; el cual es un sistema de puntos que se lleva a cabo en cada sesión.

4.3. Tabla 6.

Sesión de clase 3

En la tercera sesión de clase gamificada se siguió con la continuidad del objetivo principal del programa GHAVISA para grado segundo, el cual es promover el consumo de bebidas saludables, por medio de actividades que contribuyan al trabajo en equipo y juegos predeportivos.

	UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965
ESTUDIANTES: DANIEL FELIPE AVELLANEDA JIMENEZ - LUIS FERNANDO BENITEZ VARGAS SITIO: COLEGIO DISTRITAL AGUSTIN FERNANDEZ DIA: 27/04/2022	

TEMA: IDENTIFICACIÓN DE BEBIDAS HIDRATANTES SALUDABLES
TIEMPO ESTIMADO: 2 HORAS

OBJETIVO GENERAL

- Identificar bebidas hidratantes saludables a través del juego de PINFUVOTE

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr transmitir la teoría de la mejor manera posible, para que los individuos comprendan y realicen los ejercicios correctamente.
- Generar estímulos positivos durante toda la sesión para que los participantes tengan la mejor disposición frente a las actividades.

RECURSOS:

- **FÍSICOS:** Cancha múltiple
- **MATERIALES:** Pelota de balonmano y papelera o balde.
- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernández

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Utilizar bloqueador.
- Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (30 minutos)

CALENTAMIENTO

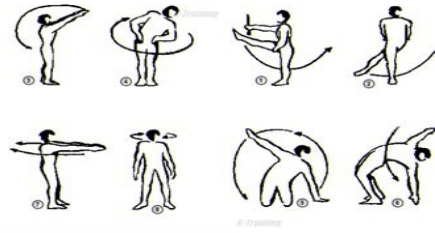
Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

Duración: 5 Minutos.

Descripción: Movilidad articular Los individuos realizarán un círculo, posteriormente van a iniciar con una movilidad articular dirigida por el maestro, esta movilidad articular tendrá un orden (sural-coronal).	Gráfico o Dibujo:  Recuperado de: https://docplayer.es/docs-images/112/201879588/images/46-0.jpg
Ejercicio de calentamiento No. 2: Nombre del juego: Gol con la mano Descripción: Se dividirá el grupo en equipos pequeños de igual número de jugadores. Los equipos se ubican en círculo, todos los integrantes abrirán las piernas y con una pelota intentan meterla entre las piernas de los compañeros	Duración: 15 Minutos. Figura 14. <i>Evidencia fotográfica 27 de abril.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>
Ejercicio de calentamiento No. 3 Nombre del juego: Los números Descripción: Consiste en numerar a los alumnos del 1 al 6, se desplazarán y empezarán a correr por el espacio, cuando el profe menciona un número, todos los estudiantes que estén identificados con dicho número deberán hacer grupo.	Duración: 10 Minutos. Figura 15. <i>Evidencia fotográfica 27 de abril.</i>

	 <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>
--	--

FASE CENTRAL

NOMBRE DEL JUEGO: PINFUVOTE	Duración: 60 minutos
Objetivo del juego: Marcar un punto al equipo contrario Descripción: Los estudiantes estarán en dos equipos pues la empresa H2O necesita encontrar qué grupo de científicos logra encontrar más información con respecto al agua. El juego consiste en dar tres toques al balón por equipo para conseguir marcar un punto al equipo contrario, donde se puede golpear al balón directamente o esperar que este bote primero en el piso, si resulta conveniente. Los toques pueden realizarse con cualquier parte del cuerpo (pies, manos o cabeza). Un mismo jugador no puede tocar dos veces el balón consecutivamente, aunque se toque con distintas partes del cuerpo, siempre debe ser otro jugador quien toque el balón. El punto se consigue si: El balón rebota en el suelo dos veces seguidas. El balón no rebasa la altura de la red.	Figura 16. <i>Evidencia fotográfica 27 de abril.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>

El balón es lanzado fuera del campo.
El jugador golpea dos veces seguidas.
El equipo toca el balón más de tres golpes aéreos.

A los ganadores se les entregarán BONUS o PISTAS para el reto final:

1. -" Un niño hidratado, es un niño sano."
2. -Beber líquido cinco veces al día después de cada comida principal (desayuno, almuerzo y cena) y con las meriendas u onces.
3. -Incluir jugos naturales, bebidas lácteas como yogurt, kumis o agua pura en las loncheras.
4. -Restringir bebidas con cafeína en niños.

FASE FINAL VUELTA A LA CALMA (30 MINUTOS)

JUEGO FASE FINAL (20 MINUTOS)

Nombre del juego: Ronda tradicional
¡Juguemos en el bosque!

Descripción: Los chicos cantan en ronda y hacen preguntas al "lobo" que está en el centro. El "lobo" va contestando mientras se viste, hasta que está totalmente listo y ... ¡sale a correr a los demás!

El primero en ser atrapado pasa a ser el lobo.

***Juguemos en el bosque,
mientras el lobo no está.
Juguemos en el bosque,
mientras el lobo no está.***

Figura 17.

Evidencia fotográfica 27 de abril.



Nota: Autoría propia, 2022.

- ¿Lobo está? - ¡Me estoy poniendo los calzoncillos! <i>Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está.</i> <i>Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está.</i> - ¿Lobo está? - ¡Me estoy poniendo la camiseta!	
--	--

Estiramientos de orden céfalo-caudal (10 MINUTOS)	
Metodología: Se utilizará el método tradicional donde el individuo parte de la demostración hecha por el maestro, apreciando la ejecución correcta del ejercicio y posteriormente pone en práctica la forma correcta.	
Recursos: ■ Humanos: Los individuos se ubican en un círculo y posteriormente realizan los ejercicios propuestos por el maestro. ■	
Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad: ■ Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones. ■ Importante la hidratación al final de la actividad.	
Figura 18. <i>Evidencia fotográfica 27 de abril.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>	

Explicación de sesión 3

En la tercera sesión se planteó con los niños una actividad relacionada con el trabajo en equipo, en la fase inicial se hizo una movilidad articular y un juego llamado gol con la mano, esto con el fin de preparar físicamente a los estudiantes para realizar la temática central y para fomentar el trabajo en equipo, por último, se realizó un pequeño juego llamado los números el cual sirvió para poder organizar los grupos para la fase central. Como fase central se realizó el deporte alternativo pinfuvote; en este juego los niños trabajaron en equipo y lograron cumplir con los diferentes objetivos propuestos en la sesión, posteriormente, en la fase final se utilizó la ronda tradicional de juguetes en el bosque; la cual conectó inmediatamente con todos los estudiantes, llamándoles la atención y prestando toda su disposición en la actividad, por último, se iniciaron los respectivos estiramientos para evitar lesiones.

4.4. Tabla 7.

Sesión de clase 4

Esta sesión es de continuidad, ya que está encaminada al avance progresivo del propósito del programa de intervención, las actividades fueron planeadas para seguir potenciando el trabajo en equipo, entendiendo que este es fundamental para el buen desarrollo del programa. Las actividades fueron planteadas con el objetivo de dejar en los niños enseñanzas con relación a hábitos de vida saludable y la correcta hidratación.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

ESTUDIANTES: DANIEL FELIPE AVELLANEDA JIMENEZ - LUIS FERNANDO BENITEZ VARGAS

SITIO: COLEGIO DISTRITAL AGUSTIN FERNANDEZ

DIA: 04/05/2022

TEMA: IDENTIFICACIÓN DE BEBIDAS HIDRATANTES SALUDABLES

TIEMPO ESTIMADO: 2 HORAS

OBJETIVO GENERAL

- Obtener información al tener el reto de ganar la mayor cantidad de veces a través del juego Basquetbol

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr transmitir la teoría de la mejor manera posible, para que los individuos comprendan y realicen los ejercicios correctamente.
- Generar estímulos positivos durante toda la sesión para que los participantes tengan la mejor disposición frente a las actividades.

RECURSOS:

- **FÍSICOS:** Cancha múltiple
- **MATERIALES:** Balón de basquetbol y conos.
- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernández

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Utilizar bloqueador.
- Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (30 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

Duración: 5 Minutos.

Descripción: Movilidad articular Los individuos se ubicaran en línea, posteriormente van a iniciar con una movilidad articular dirigida por el maestro, esta movilidad articular tendrá un orden (sural-coronal).	Figura 19. <i>Evidencia fotográfica 04 de mayo.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>
Ejercicio de calentamiento No. 2: Nombre del juego: Toques Descripción: Los estudiantes formarán parejas, tratarán de tocar las rodillas de su compañero, cada vez que el individuo logre hacer esa tarea sumará un punto, el juego puede variar a los hombros, tobillos, etc.	Duración: 15 Minutos. Figura 20. <i>Evidencia fotográfica 04 de mayo.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>
Ejercicio de calentamiento No. 3 Nombre del juego: Encantados Descripción: El juego consiste en que los niños iniciaran corriendo a un ritmo suave, cuando el maestro grite encantados todos los participantes tendrán que hacerse los dormidos, cada vez que el maestro vaya diciendo encantados los alumnos realizarán las órdenes que el de, ejemplo hacer equilibrio.	Duración: 10 Minutos. Figura 21. <i>Evidencia fotográfica 04 de mayo.</i>



Nota: Autoría propia, 2022.

FASE CENTRAL

NOMBRE DEL JUEGO: BASQUETBOL

Objetivo del juego: Obtener información al tener el reto de ganar la mayor cantidad de veces

Descripción: Cuando la empresa H2O encuentra que un equipo de científicos no logró obtener información, vitalit@ sabe que los deportistas les pueden ayudar y crea un evento con la NBA en la que invitan a todos los científicos para realizar un torneo de basquetbol tipo rey de cancha con 4 equipos, el equipo que más puntos acumule obtendrá más pistas o bonus para el reto final.

PUESTO #1= 4 PISTAS

PUESTO #2=3 PISTAS

PUESTO#3= 2 PISTAS

Pistas:

1. -Beber entre 1,6 y 2,1 litros de agua al día para niños de 4 a 13 años.
2. -La cantidad de líquido recomendado debe ser superior en aquellos que practican ejercicio físico de forma habitual.
3. -Es aconsejable mantener las bebidas a

Duración: 60 minutos

Figura 22.

Evidencia fotográfica 04 de mayo.



Nota: Autoría propia, 2022.

temperatura moderada pues si están muy frías o muy calientes se suele beber menos cantidad.	
4. -El agua actúa como material de construcción durante los periodos de crecimiento del cuerpo.	

**FASE FINAL
VUELTA A LA CALMA
(30 MINUTOS)**

JUEGO FASE FINAL (20 MINUTOS) Nombre del juego: Teléfono roto Descripción: Se realizarán dos filas y se pasarán 2 mensajes la idea es que en ningún momento se rompa el mensaje y llegue al último integrante de cada fila cómo se dictó inicialmente. (se plantean varios mensajes con relación a los hábitos de vida saludable, al final se realizará una reflexión en torno a la actividad).	Gráfico o Dibujo:  <i>Recuperado de:</i> https://jugandoconelpasadoenelpresente.files.wordpress.com/2014/12/telefono.gif
---	---

Estiramientos de orden céfalo-caudal (10 MINUTOS)
Metodología: Se utilizará el método tradicional donde el individuo parte de la demostración hecha por el maestro, apreciando la ejecución correcta del ejercicio y posteriormente pone en práctica la forma correcta.
Recursos: ■ Humanos: Los individuos se ubican en un círculo y posteriormente realizan los ejercicios propuestos por el maestro. ■
Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad: ■ Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones. ■ Importante la hidratación al final de la actividad.

Figura 23.
Evidencia fotográfica 04 de mayo.



Nota: Autoría propia, 2022.

Explicación de sesión 4

En la cuarta sesión de clase se realizó con los niños un calentamiento el cual se basó en una movilidad articular y activación cardiovascular, esto con el fin de prevenir lesiones antes y después de la realización de la fase central, Las dos actividades de activación cardiovascular tenían el objetivo de inducir a los niños a la fase central, por tal razón se jugó el reconocido juego de toque de rodillas; el cual consiste en formar parejas y no dejarse tocar la parte del cuerpo que el maestro encargado les iba diciendo. También se jugó encantados el cual consistía en seguir los patrones de movimiento que el maestro iba diciendo para posteriormente iniciar la fase central de la actividad la cual se basaba en hacer un rey de cancha en baloncesto, dividiendo el grupo de a 4 equipos de 8 estudiantes, en esta actividad se evidenció de gran manera el trabajo en equipo en la búsqueda de un objetivo común, por último se ejecutó la fase final, la cual consistía en jugar teléfono roto con mensajes relacionados con la actividad central, posteriormente se realizaron estiramientos para evitar lesiones post actividad.

4.5. Tabla 8.

Sesión de clase 5

Respecto a esta sesión de clase gamificada, siguiendo el hilo conductor de la narrativa del proyecto, se pretende que los niños puedan identificar los diferentes tipos de bebidas carbonatadas, azucaradas, gaseosas y sus efectos con relación a los hábitos de vida saludable.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965
ESTUDIANTES: DANIEL FELIPE AVELLANEDA JIMENEZ - LUIS FERNANDO BENITEZ VARGAS SITIO: COLEGIO DISTRITAL AGUSTIN FERNANDEZ DIA: 11/05/2022 TEMA: IDENTIFICAR BEBIDAS CARBONATADAS, AZUCARADAS, GASEOSAS Y SUS EFECTOS TIEMPO ESTIMADO: 2 HORAS

OBJETIVO GENERAL

- Identificación de bebidas carbonatadas, azucaradas, gaseosas y sus efectos a través del juego PIEGOLF

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr transmitir la teoría de la mejor manera posible, para que los individuos comprendan y realicen los ejercicios correctamente.
- Generar estímulos positivos durante toda la sesión para que los participantes tengan la mejor disposición frente a las actividades.

RECURSOS:

- **FÍSICOS:** Cancha múltiple
- **MATERIALES:** Balones de fútbol, aros

- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernández

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Utilizar bloqueador.
- Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (30 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

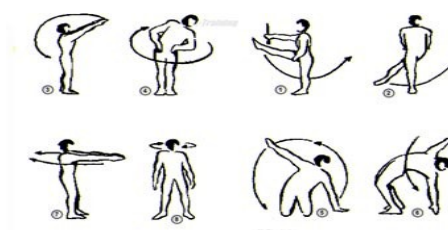
Duración: 5 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular

Los individuos realizarán un círculo, posteriormente van a iniciar con una movilidad articular dirigida por el maestro, esta movilidad articular tendrá un orden (sural-coronal).

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de:

<https://docplayer.es/docs-images/112/201879588/images/46-0.jpg>

Ejercicio de calentamiento No. 2: Nombre del juego: Muro

Duración: 15 Minutos.

Descripción: Los estudiantes realizarán dos filas y tendrán que tomarse de las manos, el objetivo es patear un balón con la intención de tocar el extremo del muro que protege la otra fila con el balón (el balón tiene que ir por el piso). Cuando el balón toque la pared será gol.

- Los estudiantes no podrán soltarse de las manos

Gráfico o Dibujo:

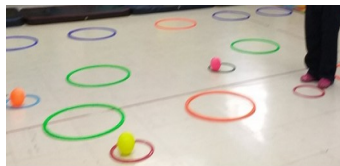


Recuperado de: <https://thumbs.dreamstime.com/b/ni>

	%C3%B1os-que-se-colocan-en-fila-122359483.jpg
--	---

Ejercicio de calentamiento No. 3	Duración: 10 Minutos.
Nombre del juego: Camino al hoyo	
Descripción: El grupo tendrá que dividirse en dos filas, se realizará un camino lleno de aros, en cada punta del camino se situará una fila de estudiantes; los estudiantes tendrán que pasar por todo el camino, en el momento que se encuentren con el compañero de la fila contraria tendrán que jugar piedra papel o tijera, el compañero que gane puede seguir por el camino hasta terminar y el que pierde tendrá que empezar nuevamente la fila. Gana la fila que logre pasar a la punta contraria.	Gráfico o Dibujo:  Recuperado de: https://www.google.com/url

FASE CENTRAL

NOMBRE DEL JUEGO: PIEGOLF	Duración: 60 minutos
Objetivo del juego: Ubicar la pelota dentro del aro Descripción: Vitalit@ se da cuenta que los deportistas son quienes más agua consumen y quiere que los científicos vible experimenten nuevos deportes es por esto que los inscribe a un torneo de PIEGOLF que consta de aros dispersos por el campo a diferentes distancias, los vibles tendrán que patear el balón para que quede en el hoyo, cada que el jugador termine un hoyo se le hará una pregunta sobre hidratación si se responde correctamente podrá avanzar al siguiente hoyo. Serán 9 hoyos y de acuerdo al hoyo en el que terminen obtendrán puntos:	Gráfico o Dibujo:  Recuperado de: https://lh3.googleusercontent

HOYO #5: 1PTS HOYO #6: 2PTS HOYO #7: 3PTS HOYO #8: 4PTS HOYO #9: 5PTS	
---	--

FASE FINAL VUELTA A LA CALMA (30 MINUTOS)

JUEGO FASE FINAL (20 MINUTOS)	Gráfico o Dibujo: <i>Recuperado de: http://1.bp.blogspot.com/-D0x4HYuFVUU/TWHcbk1xvII/AAAAAAAAAEuM/BMVXJ80R1Zo/s1600/emoticon1.jpg</i>
---	--

Nombre del juego: El pistolero

Descripción: El grupo se reunirá en un círculo, el profesor escogerá un estudiante por medio de una señal que se dará en su momento, ese estudiante tendrá que actuar como un asesino y podrá matar a sus compañeros picándole el ojo, cada estudiante que ha sido asesinado tendrá que quedarse quieto como una estatua.



Estiramientos de orden céfalo-caudal (10 MINUTOS)

Metodología:

Se utilizará el método **tradicional** donde el individuo parte de la demostración hecha por el maestro, apreciando la ejecución correcta del ejercicio y posteriormente pone en práctica la forma correcta.

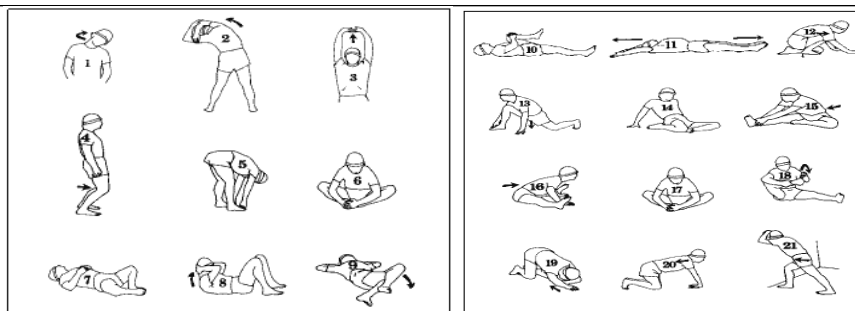
Recursos:

- **Humanos:** Los individuos se ubican en un círculo y posteriormente realizan los ejercicios propuestos por el maestro.
-

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
- Importante la hidratación al final de la actividad.

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de: http://m.efdeportes.com/articulo/ejercicio_fisico_y_condromalacia_rotuliana

Plan b / sesión de clase 5

RECURSOS:

- **FÍSICOS:** Salón de clase
- **MATERIALES:** Marcador, borrador, tablero, hojas tamaño carta
- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernandez

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Generar estrategias de escucha.
- Manejar disposición frente a las actividades planteadas.

FASE INICIAL: (15 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Alarma policial

Duración: 8 Minutos.

Descripción: Se ejecutó un juego llamado alarma policial el cual consiste en realizar una secuencia de movimientos en el salón, en el momento que el maestro grite ¡alto policía!... los estudiantes tendrán que levantar las manos,

Figura 24.

Evidencia fotográfica 11 de mayo.

simulando estar arrestados.



Nota: Autoría propia, 2022.

Ejercicio de calentamiento No. 2: El tren

Duración: 7 Minutos.

Descripción: Se realizará un juego utilizando los puestos del salón de clase, los estudiantes se ubican en filas al lado de su respectivo puesto, en el momento que el maestro de la señal los estudiantes tendrán que sentarse rápidamente en el puesto de adelante, a medida que el juego se va desarrollando se va retirando un puesto.

Figura 25.

Evidencia fotográfica 11 de mayo.



Nota: Autoría propia, 2022.

FASE CENTRAL

Actividad 1: Dibuja a vitalito

Duración: 20 minutos

Descripción: Los estudiantes realizaran un dibujo de vitalito rodeado de alimentos y bebidas que crean que sean saludables, al final de la actividad se realizará la respectiva retroalimentación.

Figura 26.

Evidencia fotográfica 11 de mayo.



Nota: Autoría propia, 2022.

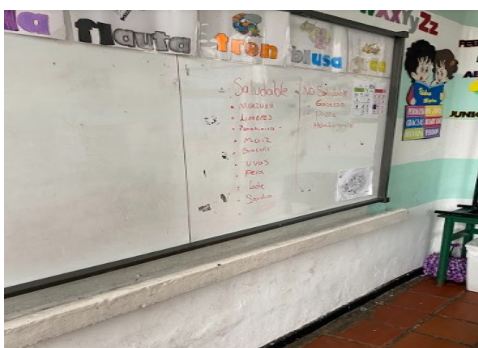
FASE FINAL: (15 minutos)

VUELTA A LA CALMA

Tema o área específica: Retroalimentación en el tablero

Figura 27.

Evidencia fotográfica 11 de mayo.



Nota: Autoría propia, 2022.

Explicación de sesión 5

Durante esta sesión se realizó la implementación del plan b en el salón de clases, ya que la cancha múltiple estaba mojada por las fuertes lluvias; como objetivo principal tuvo seguir con la continuidad de las temáticas trabajadas anteriormente identificando los diferentes tipos de bebidas carbonatadas, azucaradas, gaseosas y sus efectos con relación a los hábitos de vida saludable. En la fase inicial se realizó el juego de alarma policial el cual pretendía promover la

capacidad de escucha de los estudiantes, en la fase central se ejecutó la actividad de dibujar a Vitalito rodeado de alimentos y bebidas saludables; esto con el fin de que los estudiantes pudieran plasmar todo lo que han aprendido durante la ejecución del programa GHAVISA. Por último, en la fase final se ejecutó un ejercicio de retroalimentación con la intención de concientizar a los niños qué alimentos y bebidas si son saludables y cuáles no.

4.6. Tabla 9.

Sesión de clase 6

Con relación a esta sesión de clase gamificada se implementó la continuidad de las temáticas trabajadas en las intervenciones pasadas con el fin de fortalecer la identificación de bebidas carbonatadas, azucaradas, gaseosas y sus efectos.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965
ESTUDIANTES: DANIEL FELIPE AVELLANEDA JIMENEZ - LUIS FERNANDO BENITEZ VARGAS SITIO: COLEGIO DISTRITAL AGUSTIN FERNANDEZ DIA: 18/05/2022 TEMA: IDENTIFICACIÓN DE BEBIDAS CARBONATADAS, AZUCARADAS, GASEOSAS Y SUS EFECTOS TIEMPO ESTIMADO: 2 HORAS

OBJETIVO GENERAL

- Identificar bebidas carbonatadas, azucaradas, gaseosas y sus efectos a través del juego policías y ladrones

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr transmitir la teoría de la mejor manera posible, para que los individuos comprendan y realicen los ejercicios correctamente.

- Generar estímulos positivos durante toda la sesión para que los participantes tengan la mejor disposición frente a las actividades.

RECURSOS:

- **FÍSICOS:** Cancha múltiple
- **MATERIALES:** Póster de puntos, petos de dos colores
- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernández

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Utilizar bloqueador.
- Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (30 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

Duración: 5 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular

Los individuos realizarán un círculo, posteriormente van a iniciar con una movilidad articular dirigida por el maestro, esta movilidad articular tendrá un orden (sural-coronal).

Figura 28.

Evidencia fotográfica 18 de mayo.



Nota: Autoría propia, 2022.

Ejercicio de calentamiento No. 2: Nombre del juego: Escapadas

Duración: 15 Minutos.

Descripción: El juego consiste en formar parejas, cada pareja se va a situar en la mitad de la cancha espalda con espalda, el profesor dirá una serie de instrucciones y con una orden específica como por ejemplo un número o un color, uno de la pareja tendrá que volcarse para tratar de alcanzar al otro mientras corre. (si la pareja se deja alcanzar tendrá que volver a la mitad de la cancha con el compañero a tuta.

Figura 29.

Evidencia fotográfica 18 de mayo.



Nota: Autoría propia, 2022.

Ejercicio de calentamiento No. 3
Nombre del juego: El transportador

Duración: 10 Minutos.

Descripción: El grupo se va a dividir en dos filas, cada integrante de la fila debe ir de un costado a otro, llevando a un compañero de la fila a tuta, cuando él llegue al otro costado el compañero que iba en su espalda va a devolverse para recoger a otro integrante de la fila; gana la fila que logre hacer esta tarea lo más rápido posible.

Figura 30.

Evidencia fotográfica 18 de mayo.



Nota: Autoría propia, 2022.

FASE CENTRAL

NOMBRE DEL JUEGO:
POLICÍAS Y LADRONES

Duración: 60 minutos

Objetivo del juego: Ser de los 3 últimos sin ser atrapados.

Figura 31.

Descripción: Vitalit@ recuerda que un grupo de científicos está tomando bebidas gaseosas y esto le está dando poder a azucarada gaseosa, es por esto que decide crear policías científicos y denominar a los otros ladrones, debe existir una cárcel en la que los policías irán metiendo a los científicos ladrones, los últimos 3 ladrones que queden en pie irán sumando puntos que se colocarán en un ranking visible por medio de un póster (Será la primera vez que se use el póster, este tendrá los nombres de los estudiantes y casillas por cada clase en la que se irán colocando los puntos), se van cambiando los roles de equipo cada ronda.

PÓSTER DE PUNTOS

NOMBRE	PUNTOS POR CLASE	
	SESIÓN #	SESIÓN #
Estudiante 1		
Estudiante 2		

Evidencia fotográfica 18 de mayo.



Nota: Autoría propia, 2022.

FASE FINAL VUELTA A LA CALMA (30 MINUTOS)

JUEGO FASE FINAL (20 MINUTOS)

Nombre del juego: “Sapo sapito sapo”

Descripción: Se realizará el conocido juego de sapo sapito, el cual consiste en realizar un círculo e iniciar una ronda musical, tendrán que cantar de la letra a a la u, cuando estén en la u el estudiante que lleve la secuencia podrá eliminar al compañero de al lado dándole una palmada en la mano. (los estudiantes deben tomarse de las palmas de las manos y jugar una especie de manitas calientes).

Sapo sapito sapo

Sapo sapito azul, azul

Figura 32.

Evidencia fotográfica 18 de mayo.



El sapo le dijo a la rana Que no sabe ni la u A-E-I-O-U	<i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>
---	---

Estiramientos de orden céfalo-caudal (10 MINUTOS)	
Metodología: Se utilizará el método tradicional donde el individuo parte de la demostración hecha por el maestro, apreciando la ejecución correcta del ejercicio y posteriormente pone en práctica la forma correcta.	
Recursos: ■ Humanos: Los individuos se ubican en un círculo y posteriormente realizan los ejercicios propuestos por el maestro. ■	
Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad: ■ Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones. ■ Importante la hidratación al final de la actividad.	
Figura 33. <i>Evidencia fotográfica 18 de mayo.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>	

Explicación de sesión 6

En esta sesión de clase en específico, el trabajo se enfocó en el desarrollo de la fuerza por lo que las actividades planteadas estaban muy relacionadas con esta capacidad física, en la fase inicial se realizó una movilidad articular y posteriormente una activación cardiovascular con dos

juegos muy particulares, el primer juego era “escapadas” el cual consistía en formar parejas y situarse en la cancha múltiple espalda con espalda; a la señal del maestro uno de la pareja debía tratar de coger a su compañero lo más rápido posible. Por otra parte, el segundo juego era el “transportador” el cual tenía el propósito de que en las mismas parejas que ya habían formado, uno de los individuos cargaría en caballito a su compañero. En la fase central se ejecutó el conocido juego de policías y ladrones con el fin de potenciar diferentes capacidades físicas como la velocidad y la resistencia. Por último, en la fase final se implementó el conocido juego de sapo sapito sapo, con la idea de lograr una vuelta a la calma amena para los estudiantes, para posteriormente realizar los estiramientos rutinarios para evitar lesiones después de la práctica.

4.7. Tabla 10.

Sesión de clase 7

Esta sesión de clase gamificada hace énfasis en la continuidad y consolidación del proceso de identificación y reconocimiento de las diferentes bebidas y sus componentes, especialmente para que los estudiantes puedan reconocer qué bebida es saludable y cual no. Esto se realizó por medio del uso de diferentes juegos predeportivos donde se resalta el trabajo en equipo y las diferentes capacidades físicas y coordinativas.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

ESTUDIANTES: DANIEL FELIPE AVELLANEDA JIMENEZ - LUIS FERNANDO BENITEZ VARGAS

SITIO: COLEGIO DISTRITAL AGUSTIN FERNANDEZ

DIA: 25/05/2022

TEMA: IDENTIFICACIÓN DE BEBIDAS CARBONATADAS, AZUCARADAS, GASEOSAS Y SUS EFECTOS

TIEMPO ESTIMADO: 2 HORAS

OBJETIVO GENERAL

- Identificar bebidas carbonatadas, azucaradas, gaseosas y sus efectos a través de juego predeportivo del voleibol

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr transmitir la teoría de la mejor manera posible, para que los individuos comprendan y realicen los ejercicios correctamente.
- Generar estímulos positivos durante toda la sesión para que los participantes tengan la mejor disposición frente a las actividades.

RECURSOS:

- **FÍSICOS:** Cancha múltiple
- **MATERIALES:** Balones de voleibol
- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernández

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Utilizar bloqueador.
- Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (30 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

Duración: 5 Minutos.

Descripción: Movilidad articular Los individuos realizarán un círculo, posteriormente van a iniciar con una movilidad articular dirigida por el maestro, esta movilidad articular tendrá un orden (sural-coronal).	Figura 34. <i>Evidencia fotográfica 25 de mayo.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>
Ejercicio de calentamiento No. 2: Nombre del juego: El piso es lava Descripción: El juego consiste en formar 3 grupos de 10 integrantes cada uno y realizar círculos, el profesor le dará a cada grupo un balón de voleibol, la idea es no dejar caer el balón al piso por ningún motivo, el círculo tendrá que estar moviéndose de un extremo de la cancha a otro.	Duración: 15 Minutos. Figura 35. <i>Evidencia fotográfica 25 de mayo.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>
Ejercicio de calentamiento No. 3 Nombre del juego: Relojito Descripción: El grupo se dividirá en dos filas, el juego consiste en saltar el lazo sin tocarlo mientras el profesor hace movimientos con el (ondulaciones) si el lazo toca a los participantes tendrán que volver a la fila. Una variante es que los individuos se puedan situar en varias posiciones, el objetivo es no dejarse tocar del lazo.	Duración: 10 Minutos. Figura 36. <i>Evidencia fotográfica 25 de mayo.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>

FASE CENTRAL

NOMBRE DEL JUEGO: VOLEIBOL	Duración: 60 minutos
Objetivo del juego: Ser el equipo que más puntos acumule Descripción: Los científicos de H₂O proponen no tomar más bebidas no saludables y para volver a encontrar soluciones hacen un torneo de voleibol con 6 equipos, todos juegan contra todos y la manera de poder concursar es llevando una fruta que contenga agua, el equipo que más puntos acumule al final del torneo obtendrá todas las frutas recolectadas además de dos pistas. 1. -El agua transporta nutrientes a las células y remueve sus desechos. 2. -El agua ayuda a controlar los cambios de temperatura corporal.	Figura 37. <i>Evidencia fotográfica 25 de mayo.</i>  <i>Nota: Autoría propia, 2022.</i>

FASE FINAL VUELTA A LA CALMA (30 MINUTOS)

JUEGO FASE FINAL (20 MINUTOS) Nombre del juego: Cien pies Descripción: Se realizará la roda del Ciempiés la cual consiste en formar un tren de personas e ir cantando la siguiente canción haciendo movimientos: “El ciempiés	Figura 38. <i>Evidencia fotográfica 25 de mayo.</i>
--	--

es un bicho muy
largo parece ser
muchos bichos atados
cuando lo veo me acuerdo
de un tren le cuento
las patas y llego
hasta el cien”.



Nota: Autoría propia, 2022.

Estiramientos de orden céfalo-caudal (10 MINUTOS)

Metodología:

Se utilizará el método **tradicional** donde el individuo parte de la demostración hecha por el maestro, apreciando la ejecución correcta del ejercicio y posteriormente pone en práctica la forma correcta.

Recursos:

- **Humanos:** Los individuos se ubican en un círculo y posteriormente realizan los ejercicios propuestos por el maestro.
-

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
- Importante la hidratación al final de la actividad.

Figura 39.

Evidencia fotográfica 25 de mayo.



Nota: Autoría propia, 2022

Explicación de sesión 7

Esta sesión estuvo enfocada en el desarrollo de diferentes capacidades físicas y coordinativas, las cuales se vieron implícitas en las actividades realizadas, inicialmente se ejecutó la fase inicial, la cual consistió en la realización de una movilidad articular y posteriormente la ejecución de dos juegos predeportivos, los cuales fueron “el piso es lava,” el cual consistía en transportar un balón en grupo, avanzando sin dejarlo caer al suelo haciendo una especie de competencia con los demás grupos. Por otra parte, el segundo juego era “relojito” el cual consiste en realizar un círculo con los integrantes de la clase y empezar a girar con una soga en la mano tratando de tocar a cualquier individuo para eliminarlo; de esta forma se obligaba a cada niño a saltar para evitar tocar la cuerda. Posteriormente se ejecutó la fase central la cual acercaba a los individuos directamente al voleibol; ya que la actividad consistió en realizar una parada con 4 equipos, por lo que jugaban 2vs2. Por último, se realizó la fase final con una ronda tradicional (el ciempiés) y los respectivos estiramientos.

4.8. Tabla 11.

Sesión de clase 8

Con relación a esta sesión de clase gamificada se realizó la identificación de conocimientos previamente adquiridos, por lo que sigue siendo una sesión de continuidad; donde se enfoca la importancia del trabajo grupal y el desarrollo de habilidades físicas y coordinativas en torno al deporte escolar.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

ESTUDIANTES: DANIEL FELIPE AVELLANEDA JIMENEZ - LUIS FERNANDO BENITEZ VARGAS

SITIO: COLEGIO DISTRITAL AGUSTIN FERNANDEZ

DIA: 01/06/2022

TEMA: Identificar conocimientos previamente adquiridos

TIEMPO ESTIMADO: 2 HORAS

OBJETIVO GENERAL

- Identificar conocimientos previamente adquiridos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

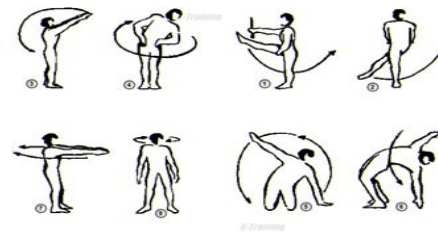
- Lograr transmitir la teoría de la mejor manera posible, para que los individuos comprendan y realicen los ejercicios correctamente.
- Generar estímulos positivos durante toda la sesión para que los participantes tengan la mejor disposición frente a las actividades.

RECURSOS:

- **FÍSICOS:** Cancha múltiple
- **MATERIALES:** 12 puntos de observación ubicados por todo el colegio en los que habrá 3 papeles con preguntas o respuestas y un cartel con la pista de en donde se encuentra el siguiente punto.
- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernández

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Utilizar bloqueador.
- Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (30 minutos) CALENTAMIENTO	
Objetivos: ● Aumentar la temperatura corporal. ● Mejorar la irrigación sanguínea. ● Lubricar articulaciones. ● Evitar lesiones.	Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.
Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.	Duración: 5 Minutos.
Descripción: Movilidad articular Los individuos realizarán un círculo, posteriormente van a iniciar con una movilidad articular dirigida por el maestro, esta movilidad articular tendrá un orden (sural-coronal).	Gráfico o Dibujo:  Recuperado de: https://docplayer.es/docs-images/112/201879588/images/46-0.jpg
Ejercicio de calentamiento No. 2: Nombre del juego: Ponchados con balón de espuma	Duración: 15 Minutos.
Descripción: Se jugará el tradicional juego de ponchados con un balón de espuma, el maestro seleccionará al estudiante que iniciará ponchando a sus compañeros.	Gráfico o Dibujo:  Recuperado de: http://2.bp.blogspot.com
Ejercicio de calentamiento No. 3 Nombre del juego: El puente está quebrado	Duración: 10 Minutos.
Descripción: Dos integrantes del grupo harán de puente mientras que todos sus compañeros van pasando debajo, tienen que ir cantando una canción; cuando esta canción termine el niño que vaya pasando en el puente se quedará encerrado y tendrá que escoger entre dos	Gráfico o Dibujo:

colores que le darán. Al final todos los niños que quedaron en determinado color formarán una fila y harán un juego de fuerza.



Recuperado de:

https://www.mamalisa.com/images/song_types/singing_game.gif

FASE CENTRAL

NOMBRE DEL JUEGO: BÚSQUEDA DEL ANTÍDOTO

Duración: 60 minutos

Objetivo del juego: Encontrar los puntos según las pistas.

Descripción: Se realiza una carrera de observación por grupos (3 grupos) En cada punto habrá un encargado de entregar un papel a los estudiantes recolectarán una pregunta o una respuesta siempre tendrá que ser un integrante diferente de cada grupo y al final de la carrera mientras se van leyendo las preguntas quien tenga la respuesta formará pareja con quien leyó la pregunta en total serán 18 parejas.

Preguntas y respuestas:

1. ¿Es necesario mantenerse hidratado mientras se hace deporte o ejercicio físico? R/: VERDADERO
2. ¿Cuándo se hace ejercicio energicamente o sudán, los niños generalmente necesitan beber de ____ a ____ mililitros de agua cada 20 minutos para mantenerse hidratados?
R/: 100 a 250
3. ¿Agregar 10 vasos de agua al desayuno es una buena práctica para comenzar el día bien hidratado?

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de:

<https://illinoisearlylearning.org/wp-content/uploads/2017/03/1-15-450x337.jpg>

R:/FALSO 4. ¿Tomar agua al final de cada comida ayuda a prevenir caries? R/: Verdadero, porque el agua no daña la estructura del esmalte dental 5. ¿Cuántas calorías contiene el agua? R/:0 calorías. 6. ¿Cómo se le llama al agua que tenemos dentro de nuestro cuerpo? R/: Agua corporal 7. ¿Ayuda a ser mejor estudiante el agua? R/: Si, porque aumenta la capacidad de concentración y memoria 8. ¿Son las frutas fuentes de hidratación? Si, contienen agua y verduras también. 9. ¿Qué es la sed? R/: Un aviso tardío de deshidratación. 10. ¿Cuántas veces al día debería consumir líquido? R/: 5 veces; Desayuno, almuerzo y cena, también merienda u onces. 11. ¿Existen más fuentes de hidratación que no sean agua? R/: Si, jugos naturales, bebidas lácteas como yogurt y kumis. 12. ¿Cuántos litros de agua se recomienda que deben beber los niños de 4 a 13 años? R/: Entre 1,6 y 2,1 litros de agua. 13. ¿Se debe tener el agua a temperatura fría para su consumo? R/: Se recomienda que esté a temperatura moderada para que se consuma en mayor cantidad.	
--	--

VUELTA A LA CALMA (30 MINUTOS)

JUEGO FASE FINAL (20 MINUTOS)

Nombre del juego: Healthy Student

Descripción: En esta sesión se premia al Healthy Student con más puntos, a el vible que gane se le entregarán 3 SKIPS que le servirán durante está sesión o las que quedan del nivel para saltar 3 preguntas que no quiera o no sepa responder.

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de: <https://www.google.com/url>

Estiramientos de orden céfalo-caudal (10 MINUTOS)

Metodología:

Se utilizará el método **tradicional** donde el individuo parte de la demostración hecha por el maestro, apreciando la ejecución correcta del ejercicio y posteriormente pone en práctica la forma correcta.

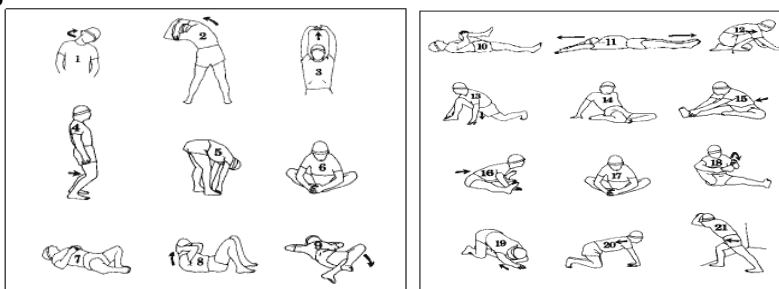
Recursos:

- **Humanos:** Los individuos se ubican en un círculo y posteriormente realizan los ejercicios propuestos por el maestro.
-

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
- Importante la hidratación al final de la actividad.

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de: http://m.efdeportes.com/articulo/ejercicio_fisico_y_condromalacia_rotuliana/images/articulos/43/img0004.jpg

4.9. Tabla 12.

Sesión de clase 9

En torno a esta sesión de clase gamificada se resalta la creatividad con conocimientos previamente adquiridos por medio de diferentes actividades enfocadas en el trabajo colectivo, el fomento de capacidades físicas y coordinativas.

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965
ESTUDIANTES: DANIEL FELIPE AVELLANEDA JIMENEZ - LUIS FERNANDO BENITEZ VARGAS SITIO: COLEGIO DISTRITAL AGUSTIN FERNANDEZ DIA: 08/06/2022 TEMA: Creatividad con conocimientos previos TIEMPO ESTIMADO: 2 HORAS

OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar creatividad con conocimientos previamente adquiridos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr transmitir la teoría de la mejor manera posible, para que los individuos comprendan y realicen los ejercicios correctamente.
- Generar estímulos positivos durante toda la sesión para que los participantes tengan la mejor disposición frente a las actividades.

- **RECURSOS:** Malla de fútbol tenis o cuerda a la altura de la cadera de los estudiantes. espacios delimitados de la siguiente manera: 8,2 metros (máximo 9) de ancho x 18 metros de largo.
- **FÍSICOS:** Cancha múltiple
- **MATERIALES:** 12 puntos de observación ubicados por todo el colegio en los que habrá 3 papeles con preguntas o respuestas y un cartel con la pista de en donde se encuentra el siguiente punto.

- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernández

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Utilizar bloqueador.
- Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (30 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

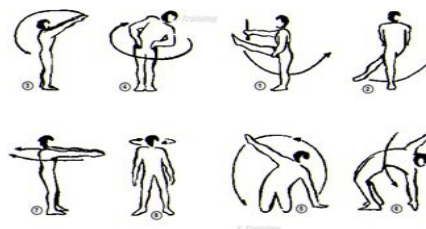
Duración: 5 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular

Los individuos realizarán un círculo, posteriormente van a iniciar con una movilidad articular dirigida por el maestro, esta movilidad articular tendrá un orden (sural-coronal).

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de:

<https://docplayer.es/docs-images/112/201879588/images/46-0.jpg>

Ejercicio de calentamiento No. 2: Nombre del juego: El sheriff

Duración: 15 Minutos.

Descripción: El juego consiste en realizar dos grupos y formar dos círculos, el profesor va a elegir a un integrante y le va a disparar, cuando él dispare, el individuo tendrá que agacharse y los dos compañeros de su lado derecho e izquierdo tendrá que dispararse lo más rápido posible, el individuo que logre hacerlo más rápido seguirá en el juego.

Gráfico o Dibujo:

	 Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=i&url=http
--	--

Ejercicio de calentamiento No. 3 Nombre del juego: Soldadito	Duración: 10 Minutos.
Descripción: El juego consiste en realizar 4 filas de la misma cantidad de integrantes, el profesor le dará un rol específico a cada individuo y cuando el nombre en especial a ese rol, la persona tendrá que salir a correr rodeando la cancha, pasará por debajo de las piernas de sus compañeros.	Gráfico o Dibujo:  Recuperado de: http://www.tafadycursos.com/imagenes/18/socorris-mo-sesion-3-7.png

FASE CENTRAL

NOMBRE DEL JUEGO: FUTBOL TENIS	Duración: 60 minutos
Objetivo del juego: Anotar un punto en el área contraria.	Gráfico o Dibujo:  Recuperado de: https://juegosol.gumlet.io/wp

bebida saludable + 1 beneficio de la buena hidratación (ej:jugo de guayaba en construcción), se irán sumando puntos como en la sesión 5. Las reglas básicas son que el balón no se puede tocar dos veces consecutivas por el mismo jugador, y a partir de los 3 toques permitidos para el equipo en cuestión, el bote del balón sobre el terreno de juego no es obligatorio.

FASE FINAL VUELTA A LA CALMA (30 MINUTOS)

JUEGO FASE FINAL (20 MINUTOS)

Nombre del juego: Triki

Descripción: Consiste en realizar una cuadrícula imaginaria y las fichas del triki serán los mismos niños, realizarán dos equipos y competirán por 3 puntos en el tradicional juego.

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de:

<https://i.ytimg.com/vi/4hAMRKsOzlM/maxresdefault.jpg>

Estiramientos de orden céfalo-caudal (10 MINUTOS)

Metodología:

Se utilizará el método **tradicional** donde el individuo parte de la demostración hecha por el maestro, apreciando la ejecución correcta del ejercicio y posteriormente pone en práctica la forma correcta.

Recursos:

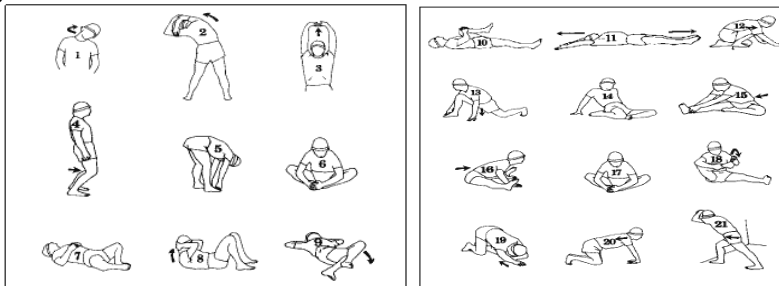
- **Humanos:** Los individuos se ubican en un círculo y posteriormente realizan los ejercicios propuestos por el maestro.
-

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.

- Importante la hidratación al final de la actividad.

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de: http://m.efdeportes.com/articulo/ejercicio_fisico_y_condromalacia_rotuliana/images/articulos/43/img0004.jpg

4.10. Tabla 13.

Sesión de clase 10

Esta sesión de clase gamificada fue la última planeación que se realizó en el programa GHAVISA por lo que fue una intervención de retroalimentación, donde el objetivo principal era identificar conocimientos y aprendizajes previamente adquiridos.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

ESTUDIANTES: DANIEL FELIPE AVELLANEDA JIMENEZ - LUIS FERNANDO BENITEZ VARGAS

SITIO: COLEGIO DISTRITAL AGUSTIN FERNANDEZ

DÍA: 15/06/2022

TEMA: Identificar conocimientos previamente adquiridos

TIEMPO ESTIMADO: 2 HORAS

OBJETIVO GENERAL

- Identificar conocimientos previamente adquiridos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr transmitir la teoría de la mejor manera posible, para que los individuos comprendan y realicen los ejercicios correctamente.
- Generar estímulos positivos durante toda la sesión para que los participantes tengan la mejor disposición frente a las actividades.

RECURSOS:

- **FÍSICOS:** Cancha múltiple
- **MATERIALES:** Balón de fútbol, cinta de enmascarar.
- **HUMANOS:** Estudiantes del grado segundo de primaria del Colegio Distrital Agustín Fernández

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- Estar atentos a las indicaciones del maestro.
- Utilizar bloqueador.
- Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (30 minutos)**CALENTAMIENTO****Objetivos:**

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación: El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

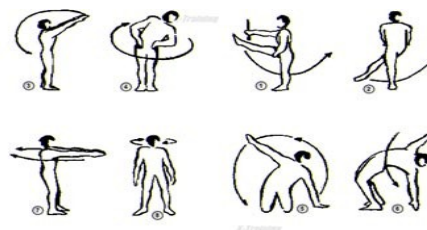
Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

Duración: 5 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular

Los individuos realizarán un círculo, posteriormente van a iniciar con una movilidad articular dirigida por el maestro, esta movilidad articular tendrá un orden (sural-coronal).

Gráfico o Dibujo:

Recuperado de:

<https://docplayer.es/docs-images/112/201879588/images/46-0.jpg>

Ejercicio de calentamiento No. 2: Nombre del juego: Fútbol de pareja	Duración: 15 Minutos.
Descripción: Los individuos jugarán un mini partido de fútbol cogidos de la mano de un compañero, gana el equipo que más goles haga en un tiempo determinado.	Gráfico o Dibujo:  Recuperado de: https://1.bp.blogspot.com/_tqK9UvJp

Ejercicio de calentamiento No. 3 Nombre del juego: Ponchados	Duración: 10 Minutos.
Descripción: Se dividirá el grupo en dos y se escogen 2 participantes para que inicien ponchando, gana el individuo que sea ponchado de últimas.	Gráfico o Dibujo:  Recuperado de: https://www.venta.com.mx/sh-img/proxy_ponchados.jpeg

FASE CENTRAL

NOMBRE DEL JUEGO: KICKBALL	Duración: 60 minutos
Objetivo del juego: Conseguir la mayor cantidad de puntos	Gráfico o Dibujo:

Descripción: El juego consiste en jugar béisbol cambiando el bateo por un pateo y en las bases tienen que responder preguntas para poder avanzar y sumar puntos para su equipo. Las preguntas las propone el otro equipo previo al inicio del juego, 15 preguntas cada equipo



Recuperado de: <https://www.google.com/url?sa=i&ur>

FASE FINAL VUELTA A LA CALMA (30 MINUTOS)

JUEGO FASE FINAL (20 MINUTOS)

Nombre del juego: Ronda infantil

Descripción: Se realizará un círculo con todos los participantes de la clase y se hará la ronda tradicional de cu cu cantaba la rana.

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de:
<https://i.pinimg.com/236x/c8/14/e6/c814e6ea13a07a5bca627d742c89f9d4.jpg>

Estiramientos de orden céfalo-caudal (10 MINUTOS)

Metodología:

Se utilizará el método **tradicional** donde el individuo parte de la demostración hecha por el maestro, apreciando la ejecución correcta del ejercicio y posteriormente pone en práctica la forma correcta.

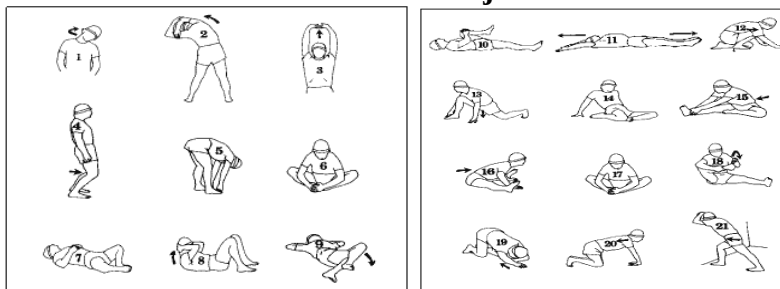
Recursos:

- **Humanos:** Los individuos se ubican en un círculo y posteriormente realizan los ejercicios propuestos por el maestro.

■ **Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:**

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
- Importante la hidratación al final de la actividad.

Gráfico o Dibujo:



Recuperado de: http://m.efdeportes.com/articulo/ejercicio_fisico_y_condromalacia_rotuliana/images/articulos/43/img0004.jpg

5. Observaciones generales de la experiencia

Esta experiencia fue en gran medida gratificante ya que le permitió al grupo investigador analizar e impactar en una población específica, es una gran oportunidad para ser agentes de cambio en las edades propicias para fomentar y lograr cambios de conducta en torno a temáticas de hábitos de vida saludable y la realización de actividad física. Desde la educación primaria se pueden realizar aportes inimaginables en la vida de un niño, es por eso que deben ser guiados por profesionales que saben lo que hacen en pro de su bienestar. Durante cada intervención que se fue realizando en el colegio Agustín Fernández los niños iban mejorando su comportamiento con

relación a hábitos, un ejemplo muy claro sería mencionar que desde la primera sesión donde se les recalco que llevaran hidratación a la clase de educación física es fundamental para la salud, ellos empezaron a adoptar esa conducta de ahí en adelante.

Un elemento importante que se debe tener en cuenta a la hora de dar la clase es el tiempo dedicado a cada una de las fases de la sesión de clase, puesto que durante el proceso de intervención varios ejercicios y juegos pueden volverse extensos, trayendo consigo fatiga temprana en los estudiantes, lo que no permite el correcto desarrollo y continuidad de la clase. Para terminar, un aspecto positivo evidenciado a través de la experiencia, es el gran cariño que transmiten los niños y el interés que sienten por aprender nuevas cosas; aspecto que fue un gran motivante a la hora de realizar las demás intervenciones, puesto que siempre había intención por parte de ellos, permitiendo un desarrollo adecuado de las actividades.

6. Recomendaciones

Después de la implementación de varias sesiones de clase y basados en la experiencia adquirida por medio de la aplicación de este programa gamificado, consideramos que un factor importante al momento de realizar este tipo de intervenciones, es conocer las características propias y específicas de la población, puesto que el contexto social determina en gran medida el comportamiento de los mismos, y es acá donde se involucra el proceso de motivar a la participación, el cual debe ser realizado por parte del profesional encargado de la enseñanza y aplicación de las clases. El ser creativo y la capacidad de adaptarse a momentos inesperados, son dos elementos que cumplen un gran papel importante al momento de intervenir y planificar sesiones de clase, por lo que una recomendación de gran valor es a tener la habilidad de responder ante cualquier situación que involucre el cambio de lo planificado, puesto que se

pueden presentar circunstancias de fuerza mayor que detienen el proceso de enseñanza aprendizaje.

Por otra parte, se puede recalcar la gran energía con la que los niños de primaria llegan a realizar cada intervención de clase, siendo bastantes dispersos y mostrando gran hiperactividad, es en ese momento donde el profesional encargado debe dar manejo a la situación y tomar las mejores decisiones para que se dé la correcta transmisión del mensaje que se quiere transmitir. Desde un punto de vista profesional consideramos que la implementación de este tipo de proyectos tiene un impacto significativo en el sistema educativo y deberían tener una mayor importancia. Como futuros profesionales de la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, reconocemos y afirmamos que la ejecución de este tipo de intervenciones debe ser realizadas por personal capacitado que tenga conocimiento en diferentes campos académicos, como, por ejemplo; la pedagogía, la educación física y la actividad física para la salud; esto con el fin de no entorpecer de ninguna forma el proceso investigativo y generar diferentes aportes y enseñanzas en la población de estudio.

La voz de mando y la propiedad con la que se presentan cada una de las actividades y ejercicios, dan credibilidad al profesional, esto le permitirá tener mayor control del grupo que se está interviniendo. Así mismo, un aspecto que debe ser tenido en cuenta a la hora de planificar las sesiones de clase, es que se deben hacer uso de juegos llamativos y que estén acorde a la etapa de desarrollo motor de la población, por lo que se recalca nuevamente lo importante de saber las características la misma. Este aspecto de desarrollo físico y motriz será el que permitirá que las actividades se ejecuten con gran fluidez, ya que los objetivos de cada uno de los juegos estarán acorde a la habilidades y destrezas que pueden ser realizadas por individuos.

Consideramos que involucrar la práctica de deportes específicos en edades tempranas, se vuelven realmente complicado de desarrollar, ya que existen diferentes factores, tales como los movimientos de los niños entorno a la ejecución técnica de cada deporte; debido a que no son exactos y acordes a lo que pide el deporte, por lo que fácilmente una planeación de clase se puede salir de control, por tal motivo se resalta que la persona encargada en cada sesión de clase, debe ser una persona que sepa leer la situación en la que se encuentra, que tenga y utilice una serie de herramientas que le permitan sobresalir en las adversidades.

7. Referencias Bibliográficas

Aljuhani, O. & Sandercock, G. (2019). Contribution of Physical Education to the Daily Physical Activity of Schoolchildren in Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 1-12. Recuperado de:
<https://doi.org/10.3390/ijerph16132397>

- Aulestia-Alarcón, I. & Gualacata- Farinango, J. (2014). Desarrollo de los períodos sensibles en la actividad psicomotriz de los niños y niñas del primer año de educación básica de las escuelas fiscales de la ciudad de Ibarra (*Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte*). Recuperado de: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/3675>
- Borrás, O. (2015). Fundamentos de la Gamificación. Gabinete de Tele-Educación. *Universidad Politécnica de Madrid*. Recuperado de: https://oa.upm.es/35517/1/fundamentos%20de%20la%20gamificacion_v1_1.pdf
- Burgo, O., León, J., Cáceres M., Pérez, C. & Espinoza, E. (2019). Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(2), 316-330. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572019000500003&lng=es&tlng=es.
- Contreras, R. (2016). Juegos digitales y gamificación aplicados en el ámbito de la educación. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 19(02), 27-33. Doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ried.19.2.16143>
- Cornella, P., Estebanell, M. & Brusi, D. (2020). Gamificación y aprendizaje basado en juegos. Consideraciones generales y algunos ejemplos para la Enseñanza de la Geología. *Revista de la Asociación Española para la Enseñanza de las Ciencias de la Tierra*, 28(1), 5-19. Recuperado de: <https://raco.cat/index.php/ECT/article/view/372920>
- Díaz, L., Martínez-Muñoz, L. & Santos-Pastor, M. (2019). Gamificación en educación física: un análisis sistemático de fuentes documentales. *Revista Iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte*, 8(01), 110-124. Doi: <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5791>
- Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN) (2015). Recuperado de: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/ensin_2015_final.pdf

Fernández, J., Prieto, E., Alcaraz-Rodríguez, V., Sánchez-Oliver, A. & Grimaldi-Puyana, M.

(2018). Aprendizajes Significativos mediante la Gamificación a partir del Juego de Rol:

“Las Aldeas de la Historia”. *Revista multidisciplinar de educación*, 11(22), 69-78.

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6411088>

Fernández-Río, J. (2019). Gamificando la Educación Física. De la teoría a la práctica en

Educación Primaria y Secundaria. *Oviedo: Ediciones Universidad de Oviedo*.

Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/337170351>

Gallardo, J. & Gallardo, P. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso

educativo para el desarrollo integral infantil. *Revista Educativa Hekademos*, 24, 42-51.

Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/327746069>

Gil, J. & Prieto, E. (2019). Juego y gamificación: Innovación educativa en una sociedad en

continuo cambio. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 14(1), 91-121. Recuperado de:

<http://dx.doi.org/10.15359/rep.14-1.5>

Hanus, M. & Fox, J. (2014). Assessing the effects of gamification in the classroom: A

longitudinal study on intrinsic motivation, social comparison, satisfaction, effort, and

academic performance. *Computers & Education*, 80, 152-161. Recuperado de:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2014.08.019>

Ivette, A., Gordillo, L. & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el

papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.

Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>

Jose, R., Javier, R., Pedro, N. & Ruben, N. (2021). Actividad física realizada por escolares

españoles según edad y género. *Retos*, 39, 238-245. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7590955>

- Lorenzo, A. (2021). *La gamificación en educación física* (Tesis de pregrado). Universidad de la Laguna. Recuperado de: <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24128>
- Monge, M., Méndez, M., Hernández, M., Quintana, C. & Presa, E. (2019). La importancia del juego en los niños. *Canarias pediátrica*, 43(1), 31-35. Recuperado de: <https://scptfe.com/la-importancia-del-juego-en-los-ninos/>
- Monguillot, M., González, C., Zurita, C., Almirall, L. & Guitert, M. (2015). Play the Game: gamificación y hábitos saludables en educación física. *Apunts educación física y deportes*, 119(1), 71-79. Doi: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/1\).119.04](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/1).119.04)
- Muñoz, A., Fernández, N. & Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis Scientific Technical Journal*, 1(1), 87-104. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/2183/17659>
- Nyberg, G., Sundblom, E., Norman, A. & Schäfer, L. (2011). A healthy school start-Parental support to promote healthy dietary habits and physical activity in children: Design and evaluation of a cluster-randomised intervention. *BMC Public Health*, 11(185), 1-7. Recuperado de: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/185>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. *Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud*. Recuperado de: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Salas, J. (2015). Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano.

Revista Latinoamericana de Derechos Humanos, 26 (2), 37-51. Doi

<http://dx.doi.org/10.15359/rldh.26-2.2>

Saraví, J. (2012). La Praxiología motriz: presente, pasado y futuro. Entrevista a Pierre Parlebas.

Movimiento, 18(1), 11-35. Recuperado de: [https://www.redalyc.org/articulo.oa?](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115323634002)

[id=115323634002](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115323634002)