

Programa de gamificación en hábitos de vida saludable en escolares de cuarto grado en
una institución educativa distrital de Bogotá

William A. Malaver

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás

William A. Malaver. Email: williammalaver@usantotomas.edu.co

Grupo GICAEDS

Línea: Innovaciones en estudios sociales del deporte y la salud.

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.

Universidad Santo Tomás

Programa de Cultura Física, Deporte y Recreación

ÍNDICE

1. Introducción	6
2. Contexto Teórico	9
3. Importancia del juego en los niños	12
4. Gamificación	13
5. Importancia del juego gamificado en escolares enfocado en los hábitos de vida saludable	14
6. Objetivo	15
7. Metodología	16
8. Población	16
9. Muestra	17
10. Criterios de Selección	17
11. Planeación	17
12. Propuesta de intervención del juego gamificado	18
12.1. Sesiones de clase	21
12.1.1. Sesión 1	21
12.1.2 Sesión 2	23
12.1.3. Sesión 3	25
12.1.4. Sesión 4	26
12.1.5. Sesión 5	29
12.1.6. Sesión 6	31
12.1.7. Sesión 7	32
12.1.8. Sesión 8	33
12.1.9. Sesión 9	35
12.1.10. Sesión 10	36

13. Juegos para contingencias (Plan B)	37
14. Recomendaciones para realización del programa	39
15. Observaciones de la experiencia	40
16. Referencias bibliográficas	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Programación de las actividades	17
--	-----------

INDICE DE IMAGENES

Figura 1 y 2 jugando a la polea humana	22
Figura 3 y 4 Juego del Tic	24
Figura 5 y 6 Captura la Bandera	26
Figura 7 y 8 Quemados	28
Figura 9 y 10 Balonmano	30
Figura 11 y 12 Cuatro Esquinas	32
Figura 13 y 14 Cesto Móvil	33
Figura 15 y 16 Ponchados	34
Figura 17 y 18 Últimate	35
Figura 19 y 20 Yoga	37

1. Introducción

Este documento está fundamentado en el trabajo de grado “propuesta de un programa de gamificación en los hábitos de vida saludable (GHAVISA) para escolares del ciclo de primaria”, realizado por las estudiantes de opción de grado, Karen Muñoz Urrego y Lilia Marcela González Medina del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación de la universidad Santo Tomás (2022), el cual 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 escolares" realizado por el profesor Héctor Reynaldo Triana Reina del Grupo de Investigación en Ciencias Aplicadas al Ejercicio físico, el Deporte y la Salud (GICAEDS). Las sesiones realizadas forman parte del insumo de dicho proyecto dando continuidad a la investigación ya mencionada. Entendido esto, se pasará a dar el contexto a grandes rasgos de lo que fue el programa realizado.

La sociedad ha traído consigo demasiados avances tecnológicos y nuevas formas en las que los niños se han visto afectados físicamente, esto debido a que hoy en día los niños tienen un acceso demasiado rápido y fácil a los aparatos electrónicos que los ha hecho perder el hábito del juego en algún área determinada como lo puede ser el parque. Los avances tecnológicos han afectado en cierta medida a la población infantil, debido a que los niños prefieren quedarse en la casa jugando con los aparatos electrónicos que salir al parque a jugar o realizar actividad física. Vera y Call (2015), expresan en sus palabras que:

En la actualidad se vive mucho tiempo frente a un computador o la televisión haciendo que el sistema muscular y cardiovascular no posea una apropiada actividad para un funcionamiento adecuado, creando trastornos que afectan al sistema cardiovascular y metabólico del ser humano (p.13).

Conociendo este problema que afecta en la salud de los niños, se debe tener en cuenta otros factores poco saludables que conlleva el no realizar actividad física como el sedentarismo y los hábitos que este contiene. Los niños al preferir quedarse en casa y no salir a realizar actividad física le están dejando la puerta abierta al sedentarismo que en pocas palabras se traduce a la poca o nula realización de ejercicio físico. Según Treiber (2015), expresa en sus ideas que la etapa del sedentarismo ocurre cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física provocando enfermedades cardíacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares. El cuerpo empieza a volverse menos elástico y pesado, existe un decremento de la fuerza, se pierde tono muscular y los dolores lumbares se hacen más intensos, disminuye la concentración dando una sensación de cansancio, desánimo y malestar (p.989). Dicho sedentarismo no resulta ser beneficioso para la salud de los niños y los predispone en gran medida a sufrir o padecer de enfermedades metabólicas tales como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, entre otras, esto debido a la combinación de la poca o nula realización de ejercicio físico y los malos hábitos de vida relacionados a la ingesta de alimentos poco saludables para la salud. De acuerdo con Queralto (2015) afirma que:

Los programas objeto de estudio establecen que el sedentarismo se ha posicionado como el principal factor causante de sobrepeso y obesidad en los escolares, de patologías que propician las actitudes sedentarias y cuerpos alejados de la norma que los define como no saludables. (p.8)

Entendiendo esta perspectiva referente al sedentarismo, Según Renzzi (2013), plantea y da a conocer en sus ideas que:

Desde la antigüedad, la actividad física aumenta el rendimiento intelectual y le proporciona estabilidad a la mente para enfrentar situaciones

estresantes. Existe una relación causa/efecto entre la actividad física y la forma física, se entiende que la actividad física son todas esas actividades cotidianas como andar, llevar objetos, subir escaleras, realizar tareas del hogar, esto combinado con ejercicios diseñados para mantenerse en forma tales como: aerobics, ciclismo, andar a pasos ligeros, hipertrofia, son parte de lo que llaman deporte; las personas que empiezan desde temprano a realizar actividades físicas tienen menos probabilidad de padecer enfermedades tipo crónicas, muerte prematura, obteniendo una óptima salud mental y física. (p.87)

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede divisar como la tecnología ha generado un impacto negativo en la salud de los jóvenes y más específicamente en los niños, los cuales prefieren quedarse en casa jugando con algún aparato electrónico y no salir a realizar actividad física, generando de esta forma una predisposición muy grande al sedentarismo en esta población quienes sin darse cuenta están afectando su salud de forma negativa debido a los malos hábitos asociados a este.

Se puede observar que la falta de actividad física en los niños está demasiado ligada al fuerte desarrollo que ha tenido la tecnología y al estilo de vida que los padres les han inculcado, en donde la realización de actividad física no resulta ser tan relevante para ellos, dando como resultado una alteración en la condición física de los niños, por este motivo resulta de vital importancia la realización e implementación de un programa de actividad física que beneficie físicamente a los niños cambiando su condición y disponiéndose a una vida más saludable. Como nos afirma, Chara (2019) quien investigó la falta de implementación de un proyecto de gamificación en la Unidad Educativa Francisco Huerta Rendón de Guayaquil, Ecuador, encontró que los estudiantes mejoran en aspectos de rendimiento académico debido a la implementación de dicho programa.

2. Contexto Teórico

La gamificación es una herramienta muy útil para alcanzar metas u objetivos en donde las personas además de estar jugando, están aprendiendo de forma significativa por medio del juego. En la visión de Kapp (2012) afirma que:

La gamificación es usar mecánicas, estéticas y características de los juegos para envolver y motivar a las personas a aprender y resolver problemas. El proceso de gamificación puede ser entendido como el compartir elementos del diseño de los juegos para alcanzar propósitos en común, por ejemplo, lanzar desafíos, usar estrategias, obtener puntos para alcanzar objetivos claros, obtener accesos restringidos a ítems bloqueados por medio de acciones y estrategias para conquistar espacio o etapas, ganar visibilidad y recompensas, medallas o premios por actividades cumplidas. (p.41).

Por otro lado, el juego como herramienta principal para lograr un aprendizaje, debe estar directamente relacionado con lo cotidiano. Para Schäfer y López (2011), “la gamificación puede definirse como la aplicación de la lógica y la mecánica de los juegos en diferentes aspectos de lo cotidiano, caracterizando, por lo tanto, ambientes que contengan elementos de juegos como gamificados” (p.45).

Conociendo esto, se puede divisar que la gamificación va directamente relacionada a la aplicación de juegos y actividades cotidianas que buscan desarrollar aspectos en específico en las personas que lo estén realizando. El juego como parte fundamental del desarrollo del niño, les permite adquirir muchas habilidades que se ven fuertemente relacionadas con la actividad física. Dado a esto, la implementación de un programa de gamificación podrá otorgar un espacio con un tiempo determinado a los niños para la realización de actividad física, disminuyendo de esta forma el sedentarismo en esta población. Como indica la OMS (2020), la cual afirma que:

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad, deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla. (p.1).

Debido a la gran importancia que tiene la actividad física en los niños y que ésta se está dando precisamente en el colegio en los espacios de clase de Educación Física, surge la pregunta de ¿por qué no aprovechar estos espacios e implementar un programa de gamificación que ayude a mejorar la condición de los estudiantes?; promoviendo de esta manera que las clases de Educación Física no sean solo clases recreativas, sino espacios que aporten aprendizajes significativos a los niños y les ayude en su rendimiento escolar. Gracias a la gamificación se puede conseguir este objetivo por medio del juego, en donde los niños adquirirán nuevos conocimientos que interiorizan desarrollando habilidades relacionadas a la concentración, la motivación, la cooperación, entre otras. Sin dejar de lado la práctica de actividad física, ya que esta se estaría dando de forma indirecta por medio de las actividades o del juego.

Otro aspecto fundamental del juego, es que permite auspiciar un sistema de reglas que, en conjunto a funciones a realizar, dirigen a los participantes por medio de un proceso que les permite dominar dichas reglas que impactarán de alguna forma en su área cognitiva. Según Lee y Hammer (2011), “los juegos motivan a causa de que impactan directamente en las áreas cognitivas, emocionales y sociales de los jugadores” (p.45).

Teniendo en cuenta lo que es la gamificación y la razón vital de hacer un programa relacionado con la actividad física, surge un aspecto muy importante a tener en cuenta en el desarrollo de un programa de gamificación, el cual está directamente relacionado con la teoría de la autodeterminación. Gallegon & Llorens, (2015), expresan en sus palabras lo siguiente:

Esta teoría plantea que el éxito de la gamificación no depende solo de la realización propia de los elementos del juego, sino del desarrollo del interés y de la motivación. Esta teoría indica que, para obtener buenos resultados en la aplicación de la gamificación, se deben ordenar los elementos en busca de la motivación intrínseca, siempre con un adecuado balance de motivación extrínseca. (p.46).

Con base a lo anterior, se puede divisar que la motivación es muy importante para el desarrollo y el éxito del programa, por ende, ésta siempre debe estar presente en las personas durante las actividades a realizar. Además de esto, conociendo un poco más acerca de lo que es la motivación, se puede decir que ésta se define como aquellas acciones que realiza la persona por voluntad propia; esta motivación se encuentra dividida en motivación intrínseca y motivación extrínseca. La motivación intrínseca va dirigida a los aspectos internos que motivan a una persona a realizar alguna actividad, y la motivación extrínseca se ve fuertemente influenciada por factores externos que motivan a una persona a realizar alguna tarea. Según Woolfork (2010), existen 2 tipos de motivación:

- Motivación intrínseca: surge de manera espontánea de las necesidades psicológicas y de los esfuerzos innatos de crecimiento. Cuando las personas tienen una motivación intrínseca, actúan por su propio interés “porque es divertido” y debido a esa sensación de reto que le proporciona esta actividad.

- Motivación extrínseca: surge de algunas consecuencias independientes de la actividad en sí. En realidad, no se está interesado en la actividad; solo nos importa aquello que reeditúa. (p. 46).

3. Importancia del juego en los niños

El juego en los niños es demasiado importante debido a los beneficios que estos les pueden brindar relacionados al mejoramiento de la condición física, el desarrollo de las habilidades motrices básicas, en el desarrollo del lenguaje, entre otros. Para Aizencang (2010), al compartir características con las distintas actividades cotidianas el juego se vuelve un instrumento necesario para reproducir las estructuras, esquemas y mecanismos mentales que se van formando y consolidando en el desarrollo de la infancia, y pasar de una acción preparatoria a una ejecución a lo largo de la vida.

El juego permite un desarrollo físico en los niños debido a que constantemente se deben estar moviendo y corriendo de un lugar a otro en donde ejercitan y fortalecen en gran medida la motricidad gruesa y la motricidad fina, permitiendo de esta forma un gran desarrollo de las capacidades sensoriales. Por otro lado, el juego permite medios de socialización, esto debido a las relaciones que se pueden presentar durante el mismo como la comunicación e interacción entre compañeros; esta es la base más importante para consolidar las relaciones con sus pares en toda la etapa infantil. Un juego que proporcione a los niños algo interesante y estimulante los lleva a actividades mentales complejas; por lo tanto, los niños pequeños casi siempre aprenden más en juegos colectivos que con lecciones o ejercicios (Kamii y DeVries, 1988).

El juego permite fomentar la creatividad y la imaginación en los niños, esto debido a que hay muchos juegos en los cuales los niños deben pensar, imaginar y encontrar soluciones a diversas situaciones que se presenten en el mismo. Dado a esto,

se permite el desarrollo intelectual en los niños debido a que en los juegos los niños aprenden a ganar y a perder, identificando de esta forma lo que hicieron bien y lo que hicieron mal, generando de esta forma soluciones idóneas para afrontar de la mejor manera los retos o juegos que ellos deban desarrollar.

Un factor importante que el juego desarrolla en los niños, es la adquisición de valores, el juego les permite aprender e identificar los diversos valores que existen como la compasión, la empatía, el esfuerzo, la felicidad, la fidelidad, la franqueza, la justicia, la honestidad, la responsabilidad, entre otros. Además de esto, cabe resaltar la importancia que tiene el juego en cuanto a la autoestima del niño, ya que el juego permite que los niños se conozcan viendo sus habilidades, las cosas en las que son buenos y en las que no tanto, esto les genera un mayor conocimiento de sí mismos y les ayuda a la construcción de su autoestima. Jona K. afirma lo siguiente:

Jugar es una de las principales ocupaciones de los niños, es importante para su desarrollo y para que se unan con otros niños. Es también una oportunidad para que los padres se conecten con sus hijos. Los padres son los primeros maestros de los niños y gran parte de esa enseñanza sucede a través del juego, ya que le permite al niño a comprender las reglas de la familia y lo que se espera de él. A medida que los niños crecen, el juego les ayuda a aprender a actuar en la sociedad. (p.1)

4. Gamificación

Las clases de Educación física en los últimos años han recaído en fundamentos sin contexto que en muchos casos no fomentan el aprendizaje significativo por parte de los niños, un aspecto importante a tener en cuenta es saber si en las sesiones de clase los niños están adquiriendo algún conocimiento y están mejorando en el ámbito escolar,

dichas sesiones de clase deben ir dirigidas a la mejoría de las capacidades de los niños. Como se puede observar en las clases tradicionales de Educación Física no se logra tal impacto, por ende, resulta de vital importancia aplicar una estrategia que ayude en este aspecto, por lo cual surge la idea de implementar o tener en cuenta la gamificación en escolares. La gamificación es entendida como la aplicación de principios y elementos propios del juego en un ambiente de aprendizaje con el propósito de influir en el comportamiento, incrementar la motivación y favorecer la participación de los estudiantes (Kapp, 2012).

Con base a lo anterior, la gamificación es una estrategia metodológica que no solo favorece al aprendizaje, sino que también permite el desarrollo de habilidades como la motivación, la cooperación, la concentración, ayuda a la mejora de habilidades cognitivas y fomenta la mejoría de las habilidades psicomotrices. Pero específicamente dentro de la educación, la gamificación es entendida como la aplicación de principios y elementos propios del juego en un ambiente de aprendizaje con el propósito de influir en el comportamiento, incrementar la motivación y favorecer la participación de los estudiantes (Kapp, 2012).

5. Importancia del juego gamificado en escolares enfocado en los hábitos de vida saludable

La importancia que tiene el juego gamificado, es que busca primordialmente la utilización del juego y estrategias en el ámbito escolar con el objetivo de fortalecer y mejorar la condición física y el estilo de vida en los niños. Se busca fomentar mediante el juego, las habilidades, los hábitos de vida y el mejoramiento de la aptitud física. Ramírez (2014), quien menciona que gamificar es aplicar estrategias (pensamientos y

mecánicas) de juegos en contextos no jugables, ajenos a los juegos, con el fin de que las personas adopten ciertos comportamientos.

Las clases con juegos gamificados permiten que los niños se motiven por el aprendizaje, debido a que los juegos planteados van con un propósito en específico que tiene como finalidad dar un mensaje y lograr un cambio en los niños, en este caso se puede divisar que el objetivo principal con la implementación de un programa de gamificación es la de modificar los estilos de vida en los niños. Gallego, Molina y Llorens (2014), entienden por gamificación (o ludificación) el uso de estrategias, modelos, dinámicas, mecánicas y elementos propios de los juegos en contextos ajenos a estos, con el propósito de transmitir un mensaje o unos contenidos o de cambiar un comportamiento, a través de una experiencia lúdica que propicie la motivación, la implicación y la diversión.

Con base en lo anterior, se puede divisar que el juego gamificado tiene como finalidad un cambio en la conducta de los niños, en este caso la conducta a cambiar mediante el juego son los malos hábitos de vida por buenos hábitos de vida saludables que benefician a los niños y los adopten a lo largo de su vida. Esta es la importancia principal que presenta el juego gamificado en los niños en base a los hábitos de vida saludables, ya que estos se pueden modificar mediante el juego.

6. Objetivo

Implementar la propuesta del programa de gamificación como aporte al proyecto de investigación en la institución educativa distrital (IED) Agustín Fernández de Bogotá.

7. Metodología

Como parte 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 una 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 el cual por medio de los conocimientos previamente adquiridos en la formación profesional de Cultura física, Deporte y Recreación, se complementan las sesiones de clases y se implementan en el área escolar, permitiendo de forma experiencial generar observaciones hacia el desarrollo y aceptación de las sesiones por parte de los escolares.

La intervención fue realizada 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 tuvieron 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.

8. Población

Escolares del ciclo de primaria de la IED Agustín Fernández ubicado en la Ak. 7 #155-20, Bogotá. Se trabajó con población vulnerable nativa y migrante de estrato socioeconómico 1.

9. Muestra

Se contó con la participación de 35 escolares de cuarto (4to) grado de primaria, de ambos sexos con edades comprendidas entre los 9 y 10 años.

10. Criterios de selección

Dado que se realizaba el desarrollo del programa en la clase de Educación Física, todos los escolares participaron, por tanto, no se tuvo en cuenta criterios de exclusión.

11. Planeación

La intervención fue programada durante 10 sesiones, realizadas una (1) vez a la semana por 2 horas, los lunes en el horario de 6:30 am a 8:30 am en la clase de Educación Física. En la siguiente tabla se puede observar lo desarrollado principalmente en esas sesiones. (Tabla 1.)

Tabla 1.

Programación de las actividades.

Cronograma de las Sesiones del Programa de Gamificación										
Fecha	29/03/2022	4/04/2022	18/04/2022	25/04/2022	2/05/2022	9/05/2022	16/05/2022	23/05/2022	30/05/2022	6/06/2022
Hora	6:30 - 8:00 am	6:30 - 8:00 am	6:30 - 8:00 am	6:30 - 8:00 am	6:30 - 8:00 am	6:30 - 8:00 am	6:30 - 8:00 am	6:30 - 8:00 am	6:30 - 8:00 am	6:30 - 8:00 am
Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Objetivo	Lanzar la pelota de manera efectiva hacia los objetivos determinados donde se observará la coordinación visomanual de los participantes.	Lanzamiento coordinativo entre grupos.	Fomentar el trabajo en equipo de los participantes.	Trabajar la velocidad de reacción y mejorar la capacidad de atención de los participantes.	Trabajar y mejorar la coordinación visomanual de los participantes de la actividad.	Fomentar la capacidad de atención y concentración de los participantes.	Fortalecer el trabajo en equipo y la coordinación visomanual de los participantes de la actividad.	Trabajar la puntería a objetivos determinados y mejorar la concentración de los participantes.	Trabajar la coordinación visomanual y la precisión al atrapar objetos que están en el aire.	Mejorar la flexibilidad y elasticidad de los participantes de la actividad.
Retroalimentación de la Sesión	Actividad física para la salud.	Hábitos de vida saludables.	Actividad física para la salud.	Deporte y salud.	Alimentos Saludables y poco saludables.	Actividad física para la salud.	Hábitos de vida saludables.	Actividad física para la salud.	Deporte y salud.	Actividad física para la salud.

Nota: autoría propia, 2022.

En dichas clases se realizó y se puso en práctica el programa de gamificación que busca mejorar la condición física y la conducta frente a los hábitos de vida

saludable en los escolares. Todas las clases estaban previamente programadas para su desarrollo, teniendo en cuenta el manejo de un plan B, esto debido a contingencias que se pudieran presentar en el desarrollo de estas. Las sesiones fueron desarrolladas bajo formatos denominados “plan clase”, en los cuales se puede identificar con claridad la fase inicial, central y final de las actividades, los objetivos y demás aspectos desarrollados durante las sesiones.

12. Propuesta de intervención de juego gamificado

Como propuesta de intervención del programa, se planteó una actividad enfocada en el desarrollo de la imaginación por parte de los niños. Dicha actividad se relaciona con un video juego denominado “Clash Royal”, aquí los participantes deben imaginar roles de personajes para el desarrollo de las sesiones de clase. A continuación, se muestra a detalle la estructura del esquema que se llevó a cabo respecto al video juego planteado.

Video Juego

Descripción: Cada persona crea un personaje, cada personaje tiene ciertas características, poderes, fusiones y armamento con el cual se defiende y ataca a sus enemigos o adversarios (habilidades básicas motoras), cada jugador inicia con lo básico, crea sus propias alianzas o clan para derrotar al enemigo, hay diferentes modalidades de juego, misiones, todos vs todos, retos, alianzas, entre otras.

Se inicia con la ganancia de puntos e insignias como serie de entrenamiento para cada uno de los jugadores, ya que se aprende a maniobrar con sus elementos de manera práctica, conocer sus habilidades, amenazas y debilidades; a medida que se acumulan victorias en cada juego, se fortalece el jugador, como preparación para el

enfrentamiento contra el enemigo a vencer (Sedentarión), pueda superarlo y así subir de nivel.

A medida que uno avanza en el terreno de juego, se puede encontrar obstáculos, vidas, entre otros. Hay varios caminos para llegar a la base del enemigo, pero cada camino tiene ciertas características específicas, es decir (1 camino sobre la selva, en donde los personajes dedican su partida a la caza. Se sirven de su destreza y sigilo para saltar de una calle a otra por medio de la resistencia aeróbica, se encargan de vigilar los monstruos neutrales más importantes y atacan en el momento preciso cuando un enemigo baja la guardia, la calle superior son los luchadores solitarios por excelencia. Su trabajo es proteger su calle y centrarse en eliminar a las mayores amenazas del equipo enemigo, a través de sus habilidades coordinativas, la calle central cuenta con un gran daño explosivo y funcionan muy bien tanto de forma independiente como en equipo. Para ellos, el combate es una peligrosa danza (capoeira), que consiste en encontrar el momento idóneo para acabar con su rival, los campeones de la calle inferior son la dinamita del equipo. Hay que protegerlos al comienzo de la partida para asegurarse de que consiguen suficiente oro y experiencia, así como tomar el descanso suficiente para llevar al equipo a la victoria, los campeones de apoyo son los protectores del equipo. Mantienen con vida a sus aliados y se centran en que consigan poner a dormir a los adversarios, así como en proteger a su compañero de la calle inferior hasta que se vuelva más fuerte). Entre más experiencia se consiga, suben de nivel, lo que les permite desbloquear o mejorar sus habilidades físicas. Dado a este sistema en el cual los participantes deberán recrear con su imaginación un juego en el que se desplazarán y se moverán en la mayoría de los casos, se estará dando paso al fomento y a la realización de la actividad física indirectamente por parte de los niños.

Problema que solucionar desde la OMS: Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana. (OMS, 2020).

- **Población objetivo:** niños de 9-10 años.

- **Juego seleccionado:** Clash Royale.

Personajes de Avatares

- **Magos:** habilidad de coordinación dinámica general, hechizos de protección, detener al enemigo, ayudar.

- **Peleadores:** jugador con mayor habilidad en la precisión, más daño tienen, contacto cercano (crear elementos stick, dardos, lanzas).

- **Tanques:** jugadores con mayor resistencia aeróbica, alargar la energía, diosa del mar, tentáculos con conciencia, toma de agua y consumo de frutas.

- **Lanzadores:** mayor fuerza, por consumo de verduras (Elementos arco).

- **Audaz:** es una evolución que pueden obtener los jugadores; Se ayuda de los tiradores, proyectil, poder eludir, esconderse.

- **Soportes:** se encuentra dentro del juego; fusión entre vida o daño mágico.

- **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.

Conociendo la idea principal de la propuesta de intervención, a continuación se muestran detalladamente las estructuras de las sesiones de clase realizadas en el colegio (IED) Agustín Fernández.

12.1. Sesiones de clase

Se realizaron un total de diez sesiones de clase a los infantes de grado cuarto, dichas sesiones de clase tienen descrito la fase inicial, la fase central y la fase final de la sesión, cabe aclarar que las sesiones de clase de la fase central, estuvieron principalmente fundamentadas y elaboradas por las estudiantes de trabajo de grado (2022) Karen Muñoz Urrego y Marcela Gonzáles Medina. A continuación, se muestra la estructuración a detalle de las sesiones de clases realizadas en el (IED) Agustín Fernández.

12.1.1. Sesión 1

Propósito: introducción a la importancia de realizar actividad física para la salud.

Nombre del juego: polea humana.

Cantidad de participantes: 35 participantes.

Tiempo: 2 horas.

Objetivo del juego: lanzar la pelota de manera efectiva hacia los objetos determinados donde se observará la coordinación viso manual de los participantes.

Materiales y recursos: pelotas de tenis para cada participante y 4 conos, 5 aros ubicados a diferentes distancias.

Fase Inicial: se iniciará la sesión con movilidad articular de forma dinámica, se les dirá a los niños que se ubiquen en la línea final de la cancha y salgan trotando realizando ejercicios de movilidad indicados por el profe. Luego de esto se realizará un pequeño juego en grupos de tres personas, estos grupos deberán ir agarrados de la muñeca y a la señal del profesor deberán realizar lo que él diga; en este caso como los niños están agarrados de las manos en forma de círculo, el profesor indicará unos comandos los cuales serán, adentro, afuera, izquierda, derecha. Dependiendo del

comando que diga el profe, los niños deberán dar un salto al lugar mencionado. Este juego llevará variantes dependiendo la facilidad con la cual los participantes realicen la actividad propuesta.

Fase Central: polea humana: todos los juegos se realizan en un espacio ambientado como una selva, en la primera sesión, se hace una breve introducción sobre la importancia de realizar actividad física para la salud, junto con un juego sobre la introducción al tiro con arco, consiste en colocar un punto de partida, de forma individual cada jugador debe lanzar la pelota, de diferentes maneras hasta derribar cada cono o atravesar el aro con la pelota, posteriormente se lanzará utilizando la percepción ya obtenida de los lanzamientos anteriores y se realizará la misma actividad con los ojos vendados en grupos de 6 jugadores con un cono o un aro. Siendo este el primer tanteo de los jugadores y su habilidad de lanzamientos y percepción espacio temporal. (Evidencia Fotográfica, figura 1 y 2).

Figura 1 y 2

Jugando a la polea humana



Nota: evidencia juego Polea Humana, Autoría propia, 2022.

Fase Final: todos los niños hacen un círculo, el profesor se ubicará en el centro y dará vueltas con los ojos cerrados, al momento de parar, deberá señalar a alguien. La persona señalada se tiene que agachar y los que están al lado del agachado tienen que decir lo más rápido posible el nombre del otro, el primero que lo diga gana ese reto y el

otro se tiene que sentar. El que había sido señalado por el del centro y se había agachado se levanta y prosigue el juego con la misma dinámica.

Además de esto se les realizará un pequeño estiramiento mientras se les hace una pequeña retroalimentación de la sesión y lo trabajado en ella colocando gran énfasis en la importancia de realizar actividad física para la salud.

12.1.2. Sesión 2

Propósito: identificar conocimientos previamente adquiridos.

Nombre del juego: Tic Tac.

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente.

Tiempo: 2 horas.

Objetivo del juego: lanzamientos coordinativos en grupo.

Materiales y recursos: pelota de tenis para cada participante, 1 reloj.

Fase Inicial: se realizará un juego de piedra papel o tijera pasando por unos aros, los cuales forman un camino y en una punta (A) se establecerá un equipo y en la otra punta (B) estará respectivamente el otro equipo, con la señal de YA! los jugadores arrancarán por el camino de aros y donde se encuentren tendrán que jugar piedra papel o tijera, quien gane puede continuar y quien pierda deberá devolverse por fuera del camino a su fila, mientras un compañero de su mismo equipo sale a enfrentarse con el que le ganó, gana quien llegue con todos sus competidores al otro lado.

Fase Central: tic tac: el juego consiste en realizar grupos de 3 o 4 personas, formando un círculo, cada grupo debe tener un sonido de un reloj que marque el tiempo del tic tac, deben lanzar la pelota hacia arriba y desplazarse a la derecha atrapando la pelota del compañero de la derecha, posteriormente se realiza hacia la izquierda completando 15 lanzamientos efectivos por cada lado; a medida que se completa en los

grupos se van uniendo con los demás grupos hasta realizar un círculo con todos los participantes y deberán completar 10 lanzamientos correctos a cada lado. (Evidencia Fotográfica, figura 3 y 4).

Figura 3 y 4

Juego del Tic Tac.



Nota: evidencia juego Tic Tac, Autoría propia, 2022.

Fase Final: se realizará un juego de policías y ladrones para volver a la calma, este juego consiste en que dos grupos que contienen la misma cantidad de participantes se reparten 2 roles el de policías y el de ladrones, estos roles tienen sus respectivas acciones, los policías deben atrapar a los ladrones y los ladrones no se pueden dejar atrapar porque si los policías lo hacen los llevan a la cárcel, el juego se termina cuando los policías logran atrapar a todos los ladrones, luego se intercambian los roles. Para finalizar se hará la respectiva retroalimentación de lo realizado en clase relacionándolo con los hábitos de vida saludable.

12.1.3. Sesión 3

Propósito: identificar los beneficios de realizar actividad física para la salud.

Nombre del juego: captura la bandera.

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente.

Tiempo: 2 horas.

Objetivo del juego: fomentar el trabajo en equipo de los participantes.

Materiales y recursos: conos, petos, aros.

Fase Inicial: se iniciará el calentamiento con movilidad articular, se empezará activando poco a poco las articulaciones del cuerpo, esto se realizará empezando por los pies y terminando por la cabeza. Luego de esto, los niños se colocarán en la línea final de la cancha y saldrán haciendo equilibrio sobre la línea con un cono en la cabeza sin agarrarlo con la mano, sin dejarlo caer y de la forma más rápida posible, esto lo deberán hacer de diferentes formas (de frente, de espaldas, de lado, etc.). Para finalizar el calentamiento se realizará un poco de estiramientos dinámicos para pasar a la fase central de la actividad.

Fase Central: captura la bandera: se comienza el juego dividiendo el grupo en dos equipos, cada equipo contará con una bandera diferente. El objetivo del juego es correr hacia el territorio del otro equipo, capturar su bandera y regresar de manera segura al territorio inicial. Se puede inhabilitar a los jugadores enemigos tocándolos en el hombro en el propio territorio, las personas que quedan inhabilitadas se deben quedar quietas. Para liberar a una persona que se encuentra inhabilitada, el compañero del equipo lo debe tocar en cualquier parte del cuerpo, al tocarlo el participante vuelve al juego, el equipo ganador es el que capture primero la bandera del otro equipo. (Evidencia Fotográfica, figura 5 y 6).

Figura 5 y 6

Captura la bandera.



Nota: evidencia juego Captura la Bandera, Autoría propia, 2022.

Fase Final: se finaliza la sesión de clase con un juego llamado el recolector, el juego inicia con dos niños agarrados de la mano, la idea del juego es que los niños que están agarrados de las manos toquen a sus compañeros en alguna parte del cuerpo los cuales están en una cancha de fútbol, la persona que toquen deberá unírseles y seguir atrapando hasta que consigan coger a todos los compañeros. Luego de esto se procederá con un breve estiramiento mientras se hace una pequeña retroalimentación de lo trabajado en la actividad relacionándolo con la importancia de realizar actividad física para la salud.

12.1.4. Sesión 4

Propósito: identidad de grupo relacionado con los beneficios de realizar actividad física para la salud.

Nombre del juego: quemados.

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: trabajar la velocidad de reacción y mejorar la capacidad de atención de los participantes.

Materiales y recursos: conos, platillos, petos, balones de espuma.

Fase Inicial: se iniciará el calentamiento con movilidad articular, luego de esto se realizarán movimientos de calentamiento específico con balones de espuma que consistirá en ir de un lado de la cancha al otro llevando el balón con el pie, con la mano, rebotando, tirándolo al aire, entre otras formas. Para finalizar se realizarán tiros al arco con el balón de espuma, cada niño lanzará el balón de espuma con el objetivo de tumbar unos conos que estarán en la línea de la cancha.

Fase Central: quemados: para iniciar con el juego, se dividirán a los participantes en dos equipos, cada equipo se ubicará en un lado de la cancha. Se colocarán unos balones de espuma en la línea de la mitad de la cancha y los dos equipos se ubicarán en la línea final de la cancha, al momento de dar la señal, los participantes deberán salir corriendo para agarrar la mayor cantidad de balones posible, la idea del juego es lanzar el balón a los participantes del equipo contrario y poncharlos hasta que no quede ningún participante, gana el equipo que logre ponchar a todos los participantes del equipo contrario. Reglas generales: no se pueden salir del área delimitada, el jugador que se salga queda ponchado automáticamente, si un jugador lanza un balón y el participante del equipo contrario lo atrapa no queda eliminado, puede seguir jugando. Los participantes deben hacer caso a las indicaciones del profe el cual toma las decisiones respecto a las personas que fueron ponchadas y las que no. (Evidencia Fotográfica, figura 7 y 8).

Figura 7 y 8

Juego de quemados.



Nota: evidencia juego Quemados, Autoría propia, 2022.

Fase Final: para finalizar se jugará un juego llamado congelados, el juego consiste en dividir el grupo en dos equipos, un equipo deberá congelar y el otro escapar. Para congelar a alguien solo se debe tocar en alguna parte del cuerpo al jugador y para descongelarlo el compañero del equipo deberá pasar por debajo de las piernas. Se dará un tiempo de 10 min para que el equipo que debe congelar toque a todos los participantes del otro equipo. Si se cumple el tiempo y el equipo no ha logrado congelar a todos los participantes del otro equipo, el equipo que le tocaba escapar será el ganador.

Luego de lo mencionado anteriormente, se realizará el respectivo estiramiento mientras se les hace una pequeña retroalimentación de la sesión y lo trabajado en ella colocando gran énfasis en la importancia que tiene el deporte realizado en clase para la salud.

12.1.5. Sesión 5

Propósito: identificar los beneficios del deporte para la salud.

Nombre del juego: Balonmano

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: trabajar y mejorar la coordinación viso manual de los participantes de la actividad.

Materiales y recursos: balones de espuma, conos, aros, lazos, petos.

Fase Inicial: Se iniciará el calentamiento con movilidad articular, luego de esto se realizarán movimientos de calentamiento específico con balones de espuma que consistirá en lanzar los balones de espuma a unos aros que están colgados en el arco de fútbol, la idea de la actividad es lanzar los balones e introducirlos en los aros. Luego de esto, se conformarán parejas, con un balón de espuma deberán hacerse pases, estos pases serán indicados por el profe, ya sean pases altos, a media altura o pasas bajos; esto lo harán los participantes mientras se desplazan por la cancha.

Fase Central: Balonmano: para iniciar el juego, se conforman dos equipos con el mismo número de jugadores. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol.

Los participantes deberán colocar nombre al equipo referente a un valor que ellos consideren, ya sea responsabilidad, honestidad, respeto, entre otros. Los equipos se enfrentarán con indicaciones que diga el profesor, si el profesor dice que solo se pueden hacer pases altos, solo se podrá hacer ese tipo de pases y así sucesivamente dependiendo de las indicaciones que el profesor diga. Ganará el equipo que al finalizar el tiempo de

la actividad haya anotado más goles que el equipo rival. (Evidencia Fotográfica, figura 9 y 10).

Figura 9 y 10

Juego pre deportivo de balonmano.



Nota: evidencia juego Balonmano, Autoría propia, 2022.

Fase Final: Se realizará un pequeño juego denominado cogidas o la lleva, el juego inicia con un niño intentando atrapar a uno de sus compañeros, al atrapar a alguien, la personas que fue atrapada lo ayuda a seguir cogiendo a los demás compañeros, esto se realizará hasta que todos los niños del curso queden atrapados. El juego tendrá variaciones que el profesor puede indicar tales como, los niños que no están cogidos solo pueden desplazarse con un pie, solo pueden desplazarse saltando, entre otros. Se realizarán dos rondas de este juego y se finalizará con la actividad.

Luego de lo mencionado anteriormente, se realizará el respectivo estiramiento mientras se les hace una pequeña retroalimentación de la sesión y lo trabajado en ella colocando gran énfasis en la importancia que tiene el deporte realizado en clase para la salud. Para finalizar se realizará una pequeña charla respecto a los hábitos de vida saludables enfocada en los alimentos que son considerados saludables y los que no.

12.1.6. Sesión 6

Propósito: identificar los beneficios del Juego para la salud.

Nombre del juego: Cuatro Esquinas

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: fomentar la capacidad de atención y concentración de los participantes.

Materiales y recursos: conos, petos, aros.

Fase Inicial: se inicia la sesión con ejercicios de calentamiento, movilidad articular, desplazamientos de un lado de la cancha al otro realizando ejercicios simultáneamente. Luego de esto se realiza un juego de concentración y atención, los niños se ubican en la línea de la cancha, se les hace una pregunta matemática y deberán salir corriendo si la respuesta es correcta. Ejemplo, se les pregunta cuánto es dos más dos, ellos responden 4 y salen corriendo al otro lado de la cancha.

Fase Central: se jugará una actividad denominada el cuatro esquinas, los niños se ubicarán por grupos en las esquinas de la cancha y un grupo en el centro, a la orden del profe los niños deberán salir corriendo en grupo y hacerse en otro lugar, las esquinas son los únicos lugares válidos, la idea es no quedar en el centro de la cancha o sin esquina, los niños que queden sin esquina pasarán al centro de la cancha y se repetirá el juego nuevamente. (Evidencia Fotográfica, figura 11 y 12).

Figura 11 y 12

Juego de cuatro esquinas.



Nota: evidencia juego Cuatro Esquinas, Autoría propia, 2022.

Fase Final: se realizará una actividad para bajar la frecuencia cardiaca que consiste en caminar alrededor de la cancha realizando movilidad articular y ejercicios de estiramiento, luego de esto se les recordará a los niños la importancia de la actividad física para la salud.

12.1.7. Sesión 7

Propósito: identificar los beneficios del deporte para la salud.

Nombre del juego: Cesto móvil.

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Fortalecer el trabajo en equipo y la coordinación viso manual de los participantes de la actividad.

Materiales y recursos: aros, petos, conos, balones de espuma.

Fase Inicial: se comenzará realizando movilidad articular y desplazamientos en la cancha con lanzamientos al arco con los balones de espuma, luego de esto los participantes se harán de parejas y se lanzarán el balón dependiendo la especificación que del profesor. Por último, en parejas, una persona se encargará de sostener el aro mientras que el compañero intentará meter el balón en aro.

Fase Central: se dividirá el grupo en dos equipos, cada equipo tendrá un capitán, el capitán deberá sostener un aro todo el tiempo, los participantes de los equipos rivales deberán meter un balón de espuma en estos aros, cada quien a su respectivo rival. El equipo que logre anotar diez puntos será el ganador. (Evidencia Fotográfica, figura 13 y 14).

Figura 13 y 14

El cesto móvil.



Nota: evidencia juego El cesto móvil, Autoría propia, 2022.

Fase Final: se realizará la vuelta a la calma con ejercicios de flexibilidad, pases con el balón entre compañeros y se finalizará con la respectiva retroalimentación enfocada en los hábitos de vida saludables.

12.1.8. Sesión 8

Propósito: identificar los beneficios del juego para la salud.

Nombre del juego: Ponchados.

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Trabajar la puntería a objetivos determinados y mejorar la concentración de los participantes.

Materiales y recursos: petos, conos, balones de espuma.

Fase Inicial: se comenzará el calentamiento con movilidad articular, luego se procederá a realizar lanzamientos con el balón a objetivos determinados. Se ubicarán unos conos en la línea de la cancha y los participantes deberán derribarlos. Luego de hacerlo, se harán variantes, lanzar con la mano no dominante, lanzar con el pie, entre otras.

Fase Central: se realizará el juego denominado ponchados, una persona tendrá un balón de espuma, la idea es pinchar (tocar) con el balón de espuma a los compañeros, la persona que sea ponchada acompañará a la persona que estaba pinchando inicialmente para ponchar a los demás compañeros, y así sucesivamente hasta que todos los participantes queden pochados. (Evidencia Fotográfica, figura 15 y 16).

Figura 15 y 16

El juego de ponchados



Nota: evidencia juego Ponchados, Autoría propia, 2022.

Fase Final: se realizará la vuelta a la calma con ejercicios de movilidad articular y flexibilidad, luego de esto, se hará la respectiva retroalimentación recordándoles la importancia a los niños de realizar actividad física para la salud. Además de esto, se les realizará algunas preguntas respecto a las actividades que hacen ellos y que creen que hacen parte de la actividad física.

12.1.9. Sesión 9

Propósito: identificar los beneficios del deporte para la salud.

Nombre del juego: Ultimate.

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Trabajar la coordinación viso manual y la precisión al atrapar objetos que están en el aire.

Materiales y recursos: petos, conos, discos.

Fase Inicial: se iniciará la sesión de clase con movilidad articular y explicación del deporte a realizar, se darán las indicaciones correspondientes del juego, las reglas y aspectos a tener en cuenta. Luego de esto, se indicará la técnica del lanzamiento, los diferentes tipos de lanzamientos y se procederá a realizar pases entre compañeros con el disco.

Fase Central: se divide el grupo en dos equipos de igual número, el Ultimate es un juego parecido al fútbol, pero sin contacto físico, se juega con un disco y con las manos, la idea es llevar el disco hasta el arco del equipo rival sin que este lo intercepte. El equipo que logre anotar ocho puntos será el ganador. (Evidencia Fotográfica, figura 17 y 18).

Figura 17 y 18

Juego predeportivo Ultimate



Nota: evidencia juego Ultimate, Autoría propia, 2022.

Fase Final: se terminará con ejercicios de flexibilidad. Luego de esto se realizará la respectiva retroalimentación acerca de la importancia de la práctica del deporte y su relación con la salud, se les preguntará a los niños que deporte practican o les gustaría practicar y se les motivará frente a su respuesta para que los sigan practicando o lo empiecen a practicar.

12.1.10. Sesión 10

Propósito: identificar los beneficios del estiramiento activo y pasivo para la salud.

Nombre del juego: Yoga.

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Mejorar la flexibilidad y elasticidad de los participantes de la actividad.

Materiales y recursos: ninguno.

Fase Inicial: se iniciará con ejercicios de movilidad articular, se les dirá a los participantes lo que se realizará en la sesión, lo cual serán ejercicios de Yoga que están enfocados en mejorar la flexibilidad y la flexibilidad de los niños. Se les explica lo que es el Yoga y se procederá a empezar con la clase.

Fase Central: se realizaron ejercicios de Yoga, tales como el saludo al sol, asanas, diferentes posiciones y ejercicios de movilidad. La idea de la actividad es que los niños aprendan un patrón de movimientos (un total de 12 movimientos) y que los hagan sin ayuda del profesor, los participantes que primero muestran el esquema al profesor sin errores serán los ganadores de la actividad. (Evidencia Fotográfica, figura 19 y 20).

Figura 19 y 20

Actividad física de Yoga



Nota: evidencia de la actividad física de Yoga, Autoría propia, 2022.

Fase Final: se procederá con estiramientos pasivos de las zonas trabajadas en la sesión y se finalizará con la respectiva retroalimentación dirigida a la importancia que tiene el realizar actividad física para la salud.

13. Juegos para contingencias (Plan B)

En este caso debido a los días lluviosos en los cuales no se puede hacer clase al aire libre, se plantearon los siguientes juegos para realizarlos en el salón de clases.

- 1) **Alimentos saludables:** En el tablero del salón se coloca una lista de alimentos, dichos alimentos serán una combinación de nombres de alimentos saludables y nombres de alimentos pocos saludables. Los niños deberán anotar en el cuaderno en una hoja los alimentos que ellos consideren saludables y en otra hoja los que no consideran saludables, al paso de un tiempo, se dará las respuestas correctas del lugar al cual corresponde cada alimento, esto se hará con la ayuda de los niños mientras el profesor los escribe en el tablero ellos irán diciendo donde va el alimento.
- 2) **Qué o quién soy:** el profesor encargado del curso mirará un objeto y empezará a dar pistas de ese objeto, la idea del juego es que los niños descifren el objeto que el profesor tiene en mente con la ayuda de las pistas.

- 3) **El reino animal:** los niños escogen un animal al cual imitar, a la cuenta de tres el profesor señala a un niño, el animal que está imitando el niño señalado lo deberán imitar todos los compañeros, tanto en su sonido como en su forma de caminar o de ser. Se hacen unas 5 o 6 rondas de este juego aproximadamente.
- 4) **León y tiburón:** los niños organizados en una fila deberán seguir la orden que diga el profesor, esto teniendo en cuenta que, el lado derecho de donde están ubicados los niños se llamará león y el lado izquierdo se llamará tiburón, la idea del juego es seguir la indicación del profe sin equivocarse, si el profesor dice tiburón, los niños deben saltar al lado izquierdo y si dice león los niños deben saltar al lado derecho.
- 5) **Agua y vida:** los niños deberán dibujar en el cuaderno algo que lleve agua, ya sea un río, un vaso, una llave, entre otros. Al finalizar de hacer esto deberán decir lo que dibujaron y el por qué piensan que el agua es importante para la vida y para realizar actividad física.
- 6) **Tingo, tingo, saludable:** los niños deben pasarse un objeto entre ellos mientras el profesor de espaldas dice tingo, tingo. cuando el profesor diga saludable él se volteó y el niño que haya quedado con el objeto deberá decir 3 alimentos saludables. El juego se realizará con la variante de decir comidas poco saludables.
- 7) **Concéntrate o pierdes:** los niños de pie deberán seguir las indicaciones del profesor, si el profesor dice al frente los niños deben saltar al frente, si el profesor dice atrás, los niños deberán saltar para atrás, y así sucesivamente si el profesor dice derecha o izquierda. Este juego se realizará con variantes cambiando los nombres de las orientaciones a las cuales los niños se deben dirigir por frutas, animales, ciudades, colores, entre otros.

8) Coordina mente y cuerpo: los niños con un objeto en la mano deberán seguir las indicaciones que diga el profesor, si el profesor dice deben lanzar el objeto al aire, aplaudir y luego atraparlo, lo deben hacer. Esto se hará con variantes tales como, deben aplaudir dos veces antes de atrapar el objeto, deben atrapar el objeto con un ojo cerrado, deben atrapar el objeto con la mano no dominante, entre otros.

14. Recomendaciones de realización del programa

Como aportes en relación al trabajo realizado, se recomienda en primera instancia buscar por medio de preguntas, intereses y gustos por personajes o actividades físicas, a fines a los niños que se encuentran en los cursos a intervenir, esto con el sentido de conocer sus gustos frente a los juegos, los superhéroes, juguetes, películas, entre otros. Conociendo dichos intereses, se podría despertar el mayor interés y motivación en ellos para la realización constante de las actividades. Con base en esto, sería bueno conocer esos gustos para programar o crear las actividades de las sesiones con temáticas basadas en personajes que les llame un poco más la atención.

Además de esto, se recomienda un poco más de organización en cuanto a las temáticas a desarrollar, para poder saber que actividades si se pueden realizar y cuáles no en el espacio y con la población seleccionada.

Como última recomendación, sería respecto a la aplicación del programa, sería muy fructífero poder hacer este programa con poblaciones más grandes y ver los resultados que se pueden obtener al realizar el programa de gamificación en esas poblaciones.

15. Observaciones de la experiencia

El programa de gamificación se aplicó en base a lo establecido, se realizaron los cuestionarios de hábitos de vida saludables muy acordes a lo que se estaba buscando, las mediciones se realizaron de forma idónea a toda la población para ver sus posteriores avances, esto como apoyo al macroproyecto el cual tendrá en cuenta esta información para futuros resultados. Además de esto, la población seleccionada fue demasiado colaborativa en el desarrollo del programa lo que hizo que este fuera más sencillo de desarrollar.

El cronograma de las clases fue bien estructurado y se desarrolló de forma efectiva durante las sesiones de clase, gracias a esta estructura bien sistematizada se lograron divisar avances de aprendizaje sobre los hábitos de vida saludables por parte de los niños muy rápido en donde se dio ese aprendizaje significativo en el que los niños interiorizan lo que se les está enseñando y crean un conocimiento de ello para aplicarlo en su vida.

Los niños en algunos casos resultan ser bastante indisciplinados a la hora de desarrollar las actividades, suelen pelearse, empujarse, tratarse mal o se les dificulta un poco relacionarse y llevarse bien entre ellos. Muchas veces las actividades se veían un poco retrasadas por los niños indisciplinados que no hacían caso a las órdenes dadas. Sin embargo, con una buena actividad, un buen trato hacia ellos y un poco de paciencia se logra sacar la actividad sin ningún problema logrando que todos cooperen y realicen los juegos de la sesión de la mejor forma posible. Además de que, al trabajar con esta población, se debe estar muy pendiente de los niños para evitar cualquier tipo de accidente, toca ser muy precavido y estar en constante seguimiento de ellos durante los juegos o actividades que se van a realizar.

Por otro lado, expresando personalmente lo vivenciado en las intervenciones o sesiones realizadas, me pareció una nueva experiencia demasiado fructífera que me dejó varias enseñanzas en donde adquirí demasiados aprendizajes tanto de los niños como de las sesiones realizadas y lo trabajado en ello, logré avanzar en un campo en el cual nunca había tenido la oportunidad de estar, adquiriendo de esta forma un aprendizaje significativo que me servirá para mis futuros proyectos y trabajos. Además de esto, pude divisar como un programa de gamificación puede impactar de forma positiva en una población determinada con un objetivo en específico, esto debido a las sesiones que realicé y al avance progresivo que vi en los niños adquiriendo nuevos conocimientos acerca de la importancia de realizar actividad física para la salud y los hábitos de vida saludables.

16. Referencias bibliográficas

Aizencang, N. (2010). Jugar, aprender, enseñar. Buenos Aires: Manantial.

Barrientos, Mónica. Resortes de gamificación en aplicaciones de TVE. Opción, Maracaibo, v. 32, n. 7, p.178-195, 2016.

Burgo Bencomo, Odalys Bárbara, León González, Jorge Luis, Cáceres Mesa, Maritza Librada, Pérez Maya, Coralía Juana, & Espinoza Freire, Eudaldo Enrique. (2019). Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. Revista Cubana de Medicina Militar, 48 (Supl. 1), e383. Epub 01 de diciembre de 2019. Recuperado en 09 de mayo de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572019000500003&lng=es&tlng=es.

Canseca, B. (2013). Efectos generados por el sedentarismo a la Salud. *Salud Preventiva*, 12.

Carreño, A. (2010). Factores que inciden en el sedentarismo. *Salud Preventiva*, 22.

Chara, B. (2019). Gamificación en el desempeño escolar. *Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación*. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/40965>.

Chateau, J. (1973). Psicología de los juegos infantiles. Buenos Aires: Kapelusz

Cheng SY, Taravosh-Lahn K, Delville Y. Neural circuitry of play fighting in golden hamsters. *Neuroscience* 2008; 156: 247-256

- Dávila, J. (2012). *Métodos y enfoques de la Investigación Científica*. Caracas: Editorial Panapo.
- Fagen R, Fagen J. Juvenile survival and benefits of play behavior in brown bears, *Ursus arctos*. *Evol Ecol Res* 2009; 11:1-15
- Gallegon, F. & Llorens, F. (2015). Gamificado, insensatos. Actas de la XXI. *Jornadas de enseñanza*, (p. 244). Andorra la Vella.
- Gallego, F. J., Molina, R. y Lorens, F. (2014). Gamificar una propuesta docente. Diseñando experiencias positivas de aprendizaje. *XX Jornadas sobre la Enseñanza Universitaria de la Informática*. Oviedo.
- Jona, k. & J, Bailey. (2017). Importancia del juego en el desarrollo de la primera infancia. Recuperado de <http://maguared.gov.co/wp-content/uploads/2017/06/La-importancia-del-juego.pdf>
- Kamii, C. (1988). Juegos colectivos en la primera enseñanza. Madrid: Visor.
- Kapp, K. (2012). La gamificación del aprendizaje y la instrucción: métodos y estrategias de juego para la formación y la educación. Pfeier.
- Lee, J. & Hammer, J. (2011). Gamification in Education: *What, How, ¿Why Bother?* Academic Exchange quarterly.
- Olivo. (2012). El sedentarismo es un problema de salud pública. *Salud Social de la Escuela de Medicina de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado UCLA de Barquisimeto, Venezuela*, 16.

OMS. (2020). Actividad física. *Organización mundial de la salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Piaget, J. (1946). La formación del símbolo en el niño. México D.F: Fondo de Cultura Económico.

Ramírez, J. L. (2014). *Gamificación. Mecánicas de juegos en tu vida personal y profesional*. Madrid: SC libro.

Renzzi. (2013). *Estilos de vida Saludables y su injerencia en la calidad de Vida*. Buenos Aires: Editorial: Planeta.

Schäfer y López (2011). Las adolescencias de secundaria, a dos voces. Recuperado de <https://acortar.link/1sUQHU>

Treiber. (2015). *Physical activity in Filipino*. USA: Int J Obes Relat Metab Disord.

Ramírez, J. L. (2014). *Gamificación. Mecánicas de juegos en tu vida personal y profesional*. Madrid: SC libro.

Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. México: Pearson Educación.