

Implementación gamificada para la promoción de hábitos de vida saludable en escolares de quinto grado de la Institución Educativa Distrital (IED) Agustín Fernández, Bogotá D.C:

David Alejandro Sánchez Morales - 2223215

Grupo GICAEDS

Línea: Innovaciones en estudios del entrenamiento deportivo, la fisiología del ejercicio físico y la actividad física para la salud

Universidad Santo Tomas

Facultad de cultura física, deporte y recreación

Proyecto de grado

2022

Este estudio no tiene conflicto de intereses, se desarrolló en el espacio académico de opción de grado

Tabla de contenido

Contenido

Tabla de contenido.....	2
1. Introducción	3
2. Fundamentación teórica	5
2.1. Hábitos de vida saludable en escolares	5
2.2. Gamificación en la educación física	6
2.3. Importancia del juego en la etapa escolar	7
2.4. Desarrollo del escolar en su etapa sensible	8
3. Objetivo general	9
4. Metodología	10
4.1. Población	10
4.2. Muestra	11
5. Procedimiento	12
5.1. Planeación de actividades	12
6. Propuesta de intervención	13
6.1.1. Sesión No. 1 del grado quinto	15
6.1.2. Sesión 2	17
6.1.3. Sesión 3	18
6.1.4 Sesión 4	19
6.1.5. Sesión 5	20
6.1.6 sesión 6.....	21
6.1.7. sesión 7.....	21
6.1.8. sesión 8.....	22
6.1.9. sesión 9.....	23
6.1.10. sesión 10.....	23
7. Observaciones generales	24
8. Recomendaciones generales.....	24
9. Referencias	26

1. Introducción

La gamificación es una metodología de enseñanza-aprendizaje la cual brinda múltiples aptitudes, recursos y herramientas, no solo a docentes sino también a estudiantes en dicho proceso. Impartiendo y abordando los contenidos de conocimientos necesarios, pero dando una personalización a las actividades propuestas, mejorando así la adquisición de saberes y de atención. Además, según Rodríguez y Díaz (2013), la gamificación posee elementos de gran carga psicológica los cuales influyen al usuario a permanecer dentro de los juegos o didácticas establecidas, logrando que el jugador y/o estudiante capte nuevos conocimientos o refuerce los ya existentes en el ámbito educativo.

Dentro de los elementos de la gamificación encontramos el más relevante, el cual es el juego, donde está debe realizarse con un contenido muy envolvente para el participante, ya que se logra adentrar al usuario dentro del juego y ya se consiente o subconscientemente se da el aprendizaje e incluso la mecanización de habilidades adquiridas en el juego, incluso utilizando el componente imaginativo dando así motivación al estudiante de querer seguir participando, generando una estimulación física y mental contribuyendo al rol educativo

formando un desarrollo equilibrado en la psicomotricidad y psicología del infante (Cornella, Estebanell y Brusi. 2020).

Al implementar las actividades y didácticas gamificadas se logra intensificar el trabajo educativo al estudiantado ya que se consideran como estrategias vinculadas al desarrollo del individuo dando así una conexión al trabajo en equipo, las relaciones interpersonales, y el aprendizaje significativo por medio de las planificaciones construidas (Duran y Castellanos, 2019). Dichas actividades se proporcionarán para la implementación y promoción de los hábitos de vida saludable ya que según Pérez (2009) se hace de gran relevancia una reorientación de las prácticas escolares que contribuyan a la mejora de los estados de salud y bienestar siendo estas afectadas por las aproximaciones comportamentales y sociales reflejadas en la infancia, pre adolescencia y adolescencia, es por ello que se busca un cambio comportamental desde una temprana edad, para así sembrar una conciencia colectiva en la población seleccionada de los beneficios que trae la realización de actividad física

Por lo anterior este proyecto tiene como fin reforzar las habilidades motrices y psicomotrices de acuerdo a las respectivas edades de la población intervenida además de ello realizar una promoción de los hábitos de vida saludable para así continuar con una prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) mediante la realización de actividad física

Este trabajo está fundamentado en la 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 del programa de cultura física de la universidad santo Tomás (2022) Karen Muñoz Urrego y Lilia Marcela González Medina que hace parte del macro proyecto 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 al proyecto ya mencionado, además de ello, las sesiones están apoyadas en espacios académicos como pedagogía del juego, praxiología motriz, entrenamiento deportivo, el aporte como futuros profesionales de cultura física, deporte y recreación

2. Fundamentación teórica

2.1. Hábitos de vida saludable en escolares

El hábito de vida saludable consiste en generar y mantener una serie de conductas dentro de la vida cotidiana, construyendo una calidad de vida apropiada para el ser humano dando así una clara relevancia a la salud, que según la organización mundial de la salud (OMS) (1946) es un estado del individuo donde se presenta un bienestar físico, mental y social produciendo un estilo de vida saludable, el cual se compone por la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de enfermedades y la promoción de la salud, sin embargo estos se han visto afectados por la herencia cultural y social del individuo, más la inactividad física en su etapa escolar (Vílchez, 2007). Debido a lo anterior, en la actualidad se evidencia una obesidad, sedentarismo y disminución del gasto energético en edades tempranas, dando paso a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), que no solo son un problema en edades adultas si no que se han ido manifestando en los escolares

desencadenando un interés por mejorar estos hábitos en edades sensibles del desarrollo del infante, suponiendo un importante reto a la salud pública, haciéndose necesario un abordaje de estrategias innovadoras para combatir esta problemática, siendo la institución educativa un espacio conveniente para la promoción y prevención de los hábitos de vida saludable (Oliva et al. 2013).

Al concientizar al ciclo escolar de primaria, hay grandes posibilidades que estos sean actores influyentes de sus círculos socioculturales y por consiguiente ejercer los pertinentes cambios de pensamiento y de conductas, compartiendo el mensaje de mejora de los hábitos de vida saludable y la realización continua de actividad física, sin embargo esto depende de cómo se logre implementar el mensaje en estas etapas, es por ello que se realiza un llamado a la innovación de dinámicas gamificadas implementadas con el infante, involucrando del proceso a su familia, amigos, y/o personas cercanas al niño.

2.2. Gamificación en la educación física

La gamificación es una metodología utilizada en diferentes áreas del aprendizaje para lograr una adquisición de conocimientos de manera dinámica y lúdica relacionando al individuo con el propósito de convertir un juego a un fin motivante para ser partícipe del proceso enseñanza/aprendizaje teniendo objetivos claros a desarrollar en un corto o mediano plazo, según Monguillot et al. (2015), es una estrategia fundamentada en los niveles de complejidad, adaptado a las reglas de juego dadas, sistematizada por puntos, recompensas, insignias y rankings brindando al usuario una participación voluntaria al juego propuesto, potenciando así el esfuerzo, la motivación y la fidelización en el ámbito educativo.

Esta metodología, se clasifica como una herramienta emergente de los docentes de educación física la cual proporciona aspectos tanto diferenciadores como positivos para la adherencia a la actividad física y exigiendo un mayor rendimiento en esta clase (Valero-Valenzuela et al. 2020). Es de importancia aclarar que en la implementación de la gamificación a la educación física no es jugar como tal, si no coger elementos del juego y de la gamificación para lograr la adquisición de habilidades y más en las edades sensibles a trabajar.

2.3. Importancia del juego en la etapa escolar

La importancia del juego en los seres humanos radica en la necesidad comportamental del ser humano en su etapa infantil de dar contextualización a realidades sociales de acuerdo a la caracterización de sus protagonistas y las condiciones del entorno en el que se encuentre situado el individuo, cuya satisfacción fundamenta el desarrollo, crecimiento y maduración física, intelectual y socio afectivo del escolar.

Los juegos son base fundamental de la cultura de una sociedad ya que por medio de ellos se logra construir la historia de la misma, siendo esta una portadora de mensajes tanto positivos como negativos, por lo tanto y conforme ha pasado el tiempo son más significativos para el aprendizaje del infante reflejando conductas, costumbres e incluso hábitos del espacio sociodemográfico en el que reside.

Según Valero-Valenzuela y Gómez (2008), es considerado un patrimonio manteniendo de manera natural, continua y constante la educación física, sin embargo, se ha visto afectada por los avances tecnológicos en donde en su mayoría se deja de lado la práctica de la

actividad física, pero gracias a los juegos tradicionales y autóctonos manteniendo la práctica en la educación física.

En las actividades que conllevan al juego siempre se implica un tiempo de goce y disfrute y con el paso del tiempo el juego cobra vida en la escuela, considerándose un medio lúdico por el cual se adquieren habilidades o conocimientos cada vez más complejos y estructurados, sin embargo, esto es un proceso que se debe realizar conforme la edad y la etapa en la que este el niño (Leyva 2011).

2.4. Desarrollo del escolar en su etapa sensible

El desarrollo del escolar está dado en un enfoque primordialmente motriz y cabe aclarar que este estudio se centrará en la etapa de interés del mismo para lo cual se abarcaron las edades 9 a 11 años, pero es bueno resaltar que cada individuo crece y adquiere habilidades a su propio ritmo, ya sean motrices, intelectuales, de lenguaje, entre otras (Mongue y Meneses 2002).

A continuación, resaltaremos algunos aspectos de las etapas de desarrollo que según el CIGNA está dividido en crecimiento y desarrollo físico en el cual resaltamos:

- Los patrones de crecimiento relacionados con el sexo del escolar, siendo las niñas las que comienzan a ser más altas y a pesar más que los niños
- Sus dientes de leche se caen y son reemplazados por los permanentes

Otra etapa a tener en cuenta es la del pensamiento y razonamiento o el desarrollo cognitivo en el cual podremos denotar que:

- Reconocen y diferencian los objetos

- Comienza el disfrute por planificar sus actividades
- Se da un pensamiento más independiente y la toma de decisiones es clara en esta etapa
- La realización de proyectos de mayor complejidad

Para su etapa de desarrollo afectivo y social se considera que:

- Realizan un reconocimiento de normas básicas y conducta adecuadas
- Mayor control de la ira
- Se da una adquisición del sentido de empatía
- Su curiosidad aumenta en la medida de la relación con el sexo opuesto

Para terminar y la etapa más relevante esta la del desarrollo sensorial y motor, que es un punto clave para caracterizar el desarrollo del infante, en este se puede encontrar que:

- Se disfruta del juego activo,
- El interés por el juego en equipo se intensifica
- Se logra el disfrute del desarrollo de motricidad fina y gruesa

3. Objetivo general

Implementación de la propuesta del programa como aporte al proyecto de investigación de la gamificación en los hábitos de vida saludable para escolares del ciclo de primaria

4. Metodología

Dando la continuidad al estudio del “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 a la propuesta desarrollada de un “ programa de gamificación en los hábitos de vida saludable para los escolares del ciclo de primaria (GHAVISA) se realiza una adecuada implementación a un estudio investigativo que según Burgo Bencomo, Odalys Bárbara, León González, Jorge Luis, Cáceres Mesa, Maritza Librada, et al., (2019), es una intervención de carácter educativo en el cual por medio del principio de aprendizaje constructivo, significativo y funcional en donde se estructuran sesiones mediante los estudios y conocimientos obtenidos en la formación de cultura física, deporte y recreación.

Por lo anterior la aplicación de las sesiones ya mencionadas fue aplicada en la Institución Educativa Distrital Agustín Fernández en estudiantes de primaria, iniciando una mediciones realizadas por el estudio, dividida en antropométricas, físicas y de contextualización de hábitos de vida saludable por medio de una encuesta

(https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeJj8pVMBOqOS2dvSIGY8fC2Xse_JkF1zIjRt6Yd5KIUMBQw/viewform) teniendo en cuenta consideraciones éticas previas,

autorizaciones pertinentes por la institución mediante la aprobación del comité de ética de la Universidad Santo Tomás en el Acta 01 de 2019, para lo cual el consentimiento informado resulto aprobado.

4.1. Población

Los estudiantes escogidos a intervenir son los escolares del ciclo de primaria de la institución educativa distrital (IED) Agustín Fernández el cual se encuentra al norte de

Bogotá D.C., en la dirección Cra 7 #155-20, y sus entradas principales se encuentran sobre la carrera 7ma sentido sur norte

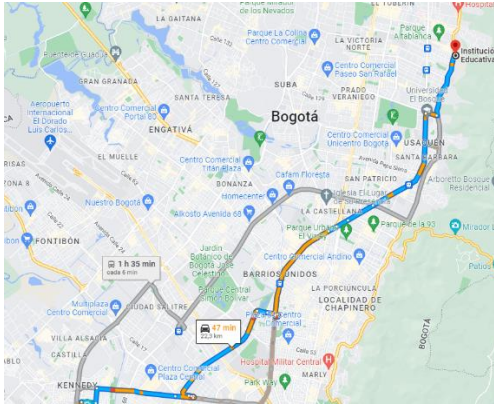


Figura 1. Mapa de la ubicación de la institución Recuperado de: <https://www.google.com/maps/dir/4.61821,-74.1357403/Instituci%C3%B3n+Educativa+Distrital+Agust%C3%ADn+Fern%C3%A1ndez,+Ak.+7+%23155-20,+Bogot%C3%A1/@4.6732554,-74.1164163,13z/data=!4m9!4m8!1m1!4e1!1m5!1m1!1s0x8e3f8f8c77c20ead:0xc61adb980c7e0b49!2m2!1d-74.0236312!2d4.7296517>

Esta población presenta un estrato socioeconómico de estrato 1, siendo esta población vulnerable de escasos o bajos recursos, además de ello también se encuentra población migrante

4.2. Muestra

Se logró una intervención con 35 escolares del quinto grado de primaria los cuales oscilan en edades entre los 9 a 11 años, además de ello se procuró realizar el proyecto con estudiantes aparentemente sanos, sin ningún tipo de criterio de exclusión

5. Procedimiento

5.1. Planeación de actividades

Las intervenciones realizadas fueron programadas con el fin de cumplir un total de 10 sesiones, implementando una por semana, durante 2 horas con un horario de 8:30 am a 10:30 am los días martes. En la siguiente tabla se observará el desarrollo principal de estas clases

Tabla 1.

Programación de actividades

Cronograma de la programación de las sesiones										
Fecha	29-mar-22	5-abr-22	19-abr-22	26-abr-22	3-may-22	10-may-22	17-may-22	24-may-22	31-may-22	7-jun-22
Hora	8:30 am a 10:30 am	8:30 am a 10:30 am	8:30 am a 10:30 am	8:30 am a 10:30 am	8:30 am a 10:30 am	8:30 am a 10:30 am	8:30 am a 10:30 am	8:30 am a 10:30 am	8:30 am a 10:30 am	8:30 am a 10:30 am
No. De sesion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nombre del juego principal	No pierdas de vista el balón	Crea, imagina y construyelo	coloca a prueba tu creatividad	Clasifica a tu equipo	Entrenamiento de pases	Entrenamiento de habilidades	2 vs 2 juego limpio	Conoce a tu rival	Destruye las barreras	Dar a conocer una alternativa de ocio
Objetivo de la sesion	Introducción al hábito de menor exposición a pantallas.	Crear los elementos a partir de la imaginación y experiencia de cada jugador	Dar a conocer la creatividad en juego	Escribir los hábitos de los jugadores	Conocer las reglas de juego	Conocer los equipos	Dar a conocer juegos recreativos	Hacer una conexión con el equipo y realizar actividad física	Desarrollar la coordinación dinámica viso manual con objeto	Dar a conocer una alternativa de ocio

Nota: Autoría propia, 2022.

En estas sesiones se puso en práctica el programa de gamificación teniendo como objetivo la mejora de la condición física para así mejorar los hábitos de vida saludable. Cada sesión estaba previamente planificada denotando el plan clase como guía para la realización de las actividades dividido en tres fases; fase inicial, fase central y fase final

6. Propuesta de intervención

Se crean múltiples escenarios imaginarios en los cuales los estudiantes de quinto grado deben formar un escuadrón con su respectivo líder, este último tendrá la función de organizar a su equipo y transmitir información de importancia que ayudara a las misiones planteadas en cada clase o sesión de combate con el enemigo llamado virtualita, la cual será vencida si se cumplen los objetivos de las misiones, estas misiones están planteadas como sesiones de clase en las cuales habrán retos físicos, y juegos lúdicos que pongan a prueba su trabajo en equipo, la capacidad de liderazgo, y la capacidad de ganar puntos por medio de las actividades cumplidas. Además se realizaron múltiples personajes expuestos a los estudiantes de quinto grado, esto para adentrarlos en una serie de ambientes imaginarios basado en un juego virtual llamado Gear tatics, en el cual los niños representan un ejército que lucha contra virtualita (personaje creado para representar el tiempo en pantallas en el cual se está en estado de inactividad física), este ejército está dividido por 4 escuadrones, que son 4 grupos creados dentro del aula, en el cual se eligieron líderes de cada uno de estos grupos. Para mantener al grupo motivado promoviendo la sana competencia de retos y dinámicas en las cuales se van acumulando puntos intentando ser el mejor equipo o escuadrón. Con base a lo anterior se diseñaron 10 sesiones en el espacio de educación física. Es fundamental realizar la aclaración que la fase central de las sesiones planteadas en

este trabajo es estructurada por Karen Muñoz Urrego y Marcela González Medina (2022) dentro del proyecto de una Propuesta de un programa de gamificación en los hábitos de vida saludables (GHAVISA) para escolares del ciclo de primaria



Figura 2. Dibujo representativo del personaje de virtualita.

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.

Las misiones o sesiones de trabajo se presentan en cada clase y llevan una planificación las cuales se presentan en el siguiente formato en donde por medio de un cuadro se genera el plan clase, en estos se define el número de la sesión y la fecha de su realización, luego el objetivo de cada sesión, la duración de cada sesión expresada en minutos, los materiales a utilizar, en los cuadros de la fase inicial, se denota la duración del ejercicio y la descripción del mismo, o mismo sucede en la fase central y la fase final. A continuación, se anexará un ejemplo de cómo está organizado un plan clase:

Tabla 2.

Ejemplo del plan clase

Sesion 1 Grado quinto 29 de marzo 2022			
Objetivo de la Sesión: Introduccion a la sesion gamificada para la mejora de habitos de vida saludable			
Duracion de la sesion: 120 minutos			
Materiales para la sesion: Balones o pelotas y conos para delimitar la zona			
	duracion	Ejercicio	Descripcion del ejercicio
Fase inicial	10 min.	Weather man o el hombre del clima	Este es un juego en el cual se le dan unas ordenes a los estudiantes y ellos deben cumplirlas en un apso de 5 min. O se le pone un ejercicio fisico. Se utilizara este juego para dar la introduccion a los ambientes descritos en la sesion de la fase central
Fase central	110 min.	No pierdas de vista el balon	Todos los juegos se realizan en un espacio ambientado como si estuvieran en diferentes mundos (futurista, selva, coliseo, laberinto); en la primera sesión, se hace una breve introducción sobre la menor exposición a pantallas, junto con un juego sobre la introducción, primero en grupos pequeños lanzarán una pelota o balón contra la pared desde una distancia media, debe rebotar en la pared y el siguiente jugador deberá evitar que la pelota toque el suelo, así sucesivamente durante el transcurso de 10 minutos, posterior a eso, se conformarán equipos para hacer enfrentamientos en quemados, la idea es delimitar la zona de cada juego para la posición de los equipos y deberán ponchar a los adversarios, posteriormente se rotan los equipos.
Fase final	10 min	Estiramientos	Se realizara un estirmiento cefalocaudal estatica para tambein asi bajar la frecuencia cardiaca y a su vez llegar a una vuelta a la calma

Nota: Autoría propia, 2022.

Por medio de este formato se lleva acabo las clases en el espacio de educación física

6.1 Sesiones aplicadas

6.1.1. Sesión No. 1 del grado quinto

Propósito: Introducción al hábito de menor exposición a pantallas.

Nombre del juego: No pierdas de vista el balón

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Ponchar al adversario y ser hábil para evitar ser ponchado

Materiales y recursos: Balones o pelotas y conos para delimitar la zona

Fase inicial: En esta fase se iniciará con un juego llamado Weather man o el hombre del clima, Este es un juego en el cual se le dan unas órdenes a los estudiantes y ellos deben cumplirlas en un lapso de 5 min. O se le pone un ejercicio físico. Se utilizará este juego para dar la introducción a los ambientes descritos en la sesión de la fase central

Fase central: Todos los juegos se realizan en un espacio ambientado como si estuvieran en diferentes mundos (futurista, selva, coliseo, laberinto); en la primera sesión, se hace una breve introducción sobre la menor exposición a pantallas, junto con un juego sobre la introducción, primero en grupos pequeños lanzarán una pelota o balón contra la pared desde una distancia media, debe rebotar en la pared y el siguiente jugador deberá evitar que la pelota toque el suelo, así sucesivamente durante el transcurso de 10 minutos, posterior a eso, se conformarán equipos para hacer enfrentamientos en quemados, la idea es delimitar la zona de cada juego para la posición de los equipos y deberán ponchar a los adversarios, posteriormente se rotan los equipos.

Fase final: Se realizará un estiramiento cefalocaudal estática para también así bajar la frecuencia cardíaca y a su vez llegar a una vuelta a la calma

Observaciones de la sesión

En esta primera sesión se observó que el grupo es bastante desordenado, además de esto hay niños que buscan llamar la atención, y otros que no les interesa participar, también se evidencio que los que se dejaban envolver por las dinámicas eran interrumpidos por actos verbales inadecuados de aquellos que no querían participar, sin embargo, se logra que participen en dichas actividades con excepción de los estudiantes que no se interesaron

Figura 3.

Juego del hombre del clima



Nota: autoría propia, 2022

6.1.2. Sesión 2

Sesión 2 Grado quinto

Propósito: Crear los elementos a partir de la imaginación y experiencia de cada jugador

Nombre del juego: Crea, imagina y constrúyelo

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Creación de raqueta y de ambientes de las sesiones

Materiales y recursos: Material reciclable

Fase inicial: Para esta primera fase se realizará un rebote de raqueta con un balón de espuma, en lo grupos formados la anterior clase, con un balón cada grupo harán una serie de ejercicios de coordinación para así luego ponerlos en práctica con la raqueta y la pelota diseñada

Fase central: Con los materiales reciclables deberán crear la raqueta con la que se desarrollarán las sesiones, así como las pelotas y el respectivo material para la creación de

ambientes, se elaborará a gusto de cada persona, de forma creativa; debe ser resistente y funcional. Una vez terminada la raqueta y pelota, cada jugador probará sus elementos de trabajo con rebotes con la raqueta y la pelota, contra la pared.

Fase final: Se le pedirá a cada estudiante que proponga un estiramiento y todos deben seguir el estiramiento propuesto, así se realizara hasta completar todos los estudiantes, claramente ningún estiramiento se puede repetir

6.1.3. Sesión 3

Sesión 3 Grado quinto

Propósito: Dar a conocer la creatividad en juego

Nombre del juego: Coloca a prueba tu creatividad

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Creación

Materiales y recursos: Raqueta y set de pelotas

Fase Inicial: En esta fase se aplicarán los relevos de suicidios por equipos. Este ejercicio se realizará en los grupos de trabajo realizados anteriormente, y consistirá que al realizar un suicidio el cual es correr hasta el cuarto de cancha, luego devolverse al comienzo, correr hasta la mitad de cancha, y devolverse y por ultimo correr la cancha entera y al devolverse tocar la mano del compañero para así completar el total de relevos, el primer equipo que gane se llevara un punto

Fase central: Cada jugador presentará su raqueta, deberá pasar una serie de pruebas para que sea resistente y sea posible jugar sin complicaciones (golpear por los bordes, verificar que sea funcional para recepcionar la pelota). Luego del aval del Vitalit@, cada jugador debe

probar su raqueta con su pelota realizando lanzamientos y recepción de la pelota, una vez logrado, con un compañero deberá realizar lanzamientos a corta distancia (1 o 2 metros), a diferente altura, con el fin de probar el pase y recepción de la pelota, así como probar las diferentes pelotas creadas por los compañeros. A medida que cambian de parejas socializarán como fue el proceso de creación de la pelota.

En la siguiente sesión se crearán los equipos y las insignias, Deberán llevar colores y elementos para caracterizar su equipo, además llevar cartulina, marcadores, materiales para crear las insignias.

Así como en equipo deberán crear un mini trampolín y las pelotas con las que se pueda rebotar en la plataforma con material reciclable, decorado con el nombre y las características de cada equipo, esto será utilizado para el juego de Spikeball; al final toman la decisión en conjunto de que material se adapta mejor para golpear la pelota.

Fase final: En esta fase se les enseñaran alunas posturas de yogas los cuales deben mantener durante 30 segundos, la personas que se equivoque se reiniciara la postura para todo el grupo desde cero

6.1.4 Sesión 4

Sesión 4 Grado quinto

Propósito: Escribir los hábitos de los jugadores

Nombre del juego: Clasifica a tu equipo

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Creación de material para toda la temporada

Materiales y recursos: No aplica

Descripción del juego o actividad: Una vez creados los equipos, se crearán las insignias de manera uniforme cada equipo deberá realizar las **insignias** de: juego limpio, jugador destacado, jugador veloz, jugador con precisión, máximo anotador, jugador invicto, trabajo en equipo, cooperación de equipo, comunicación asertiva, objetivo cumplido, estrategia de equipo, estrategia estrella, misión cumplida, recompensa, equipo eficaz. Estas serán utilizadas a lo largo de las temporadas para cada encuentro que se requiera y lo determine el juego..

Deberán interactuar entre ellos realizando pases, enfrentamientos, crear una serie de circuito para desafiar a su propio equipo y poner a prueba sus habilidades básicas motrices con la raqueta, cada equipo conformará las parejas equilibradas y probarán en un mini juego de enfrentamiento por parejas entre el equipo. Además, deberán crear una lista de los buenos y los malos hábitos que tienen cada uno de los jugadores del equipo.

En la siguiente sesión serán leídos y se hará una dinámica con la lista de los hábitos creadas por los equipos

6.1.5. Sesión 5

Propósito: Conocer las reglas de juego

Nombre del juego: Entrenamiento de pases

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Conocer las habilidades coordinativas de los participantes

Materiales y recursos: Pelotas y raquetas

Descripción del juego o actividad: Se dará a conocer las reglas del deporte (**tenis** y **spikeball**), cada equipo realizará su estrategia, sus insignias, escudos y se inicia el juego con un entrenamiento por equipo para manejar los elementos y tener mayor habilidad a través del juego interno entre sus mismos compañeros de equipo deberán lograr cierta cantidad de pases sin que la pelota caiga.

Colocarán el nivel de importancia de los malos hábitos

6.1.6 sesión 6

Propósito: Conocer los equipos

Nombre del juego: Entrenamiento de pases

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Trabajar en equipo

Materiales y recursos: Pelotas y raquetas

Descripción del juego o actividad: Se mejorará la habilidad colectiva realizando pases con desplazamientos de todo el equipo, se realiza un reto del equipo que consiga obtener mayor cantidad de pases de diferentes lanzamientos y recepciones durante un minuto, el equipo que obtenga este logro tendrá una insignia de primer ganador en habilidad colectiva exitosa.

Con la lista de los hábitos se irán manejando a través de las sesiones, primero deberán recortarlas o colocarlas en papeles por separado y se realiza una lista con la solución a esos malos hábitos

6.1.7. sesión 7

Propósito: Dar a conocer juegos recreativos

Nombre del juego: 2 vs 2 juego limpio

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Realizar la mayor cantidad de puntos

Materiales y recursos: Aros y platillos para delimitar

Descripción del juego o actividad: Se realizará enfrentamientos 2 vs 2 entre los equipos y se respeten las reglas, se jugará por obtener la insignia del juego limpio. Se juega rebotando la pelota dentro del aro por una zona delimitada

Colocarán los papeles de los malos hábitos y en frente todas las soluciones que han escrito en la sesión pasada

6.1.8. sesión 8

Propósito: Hacer una conexión con el equipo y realizar actividad física

Nombre del juego: Conoce a tu rival

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: comunicación del equipo

Materiales y recursos: pelotas, aros y raqueta

Descripción del juego o actividad: Una vez teniendo claras las reglas del juego se realizará un mini torneo en el que cada equipo deberá dejar una reflexión acerca del beneficio de restringir el tiempo frente a pantallas

Cada sesión se dará una retroalimentación de la lista enfocado a los diferentes hábitos

6.1.9. sesión 9

Propósito: Desarrollar la coordinación dinámica viso manual con objeto

Nombre del juego: Destruye las barreras

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: Derribar los conos

Materiales y recursos: Conos, pelotas y raquetas

Descripción del juego o actividad: Se realizará un enfrentamiento por equipos a derribar conos, cada equipo se ubica en un extremo de la cancha, se obtienen 5 conos en cada extremo, en cada uno se ubica una pareja del mismo equipo o en su defecto un jugador por cono, el objetivo es derribar los conos del adversario y evitar que derriben los suyos, los lanzamientos se realizan con la raqueta y 6 pelotas distribuidas para los 2 equipos. Luego de la primera ronda las ubicaciones de los conos varían, cada cono tendrá un papel de un hábito y una solución, el equipo adversario deberá combinarlos a su gusto y tomar una foto.

6.1.10. sesión 10

Propósito: Dar a conocer una alternativa de ocio

Nombre del juego: Rebota

Cantidad de participantes: 35 aproximadamente

Tiempo: 2 horas

Objetivo del juego: No dejar caer la pelota

Materiales y recursos: Mesa y pelotas

Descripción del juego o actividad: Se realiza un entrenamiento para mejorar la técnica, todos los jugadores de un equipo rodean una mesa, deben hacer que la pelota caiga dentro y posteriormente otro jugador responderá de la misma manera, sólo puede rebotar una vez en la mesa y no puede caer la pelota en el suelo.

7. Observaciones generales

Durante las sesiones, se logra identificar que en el espacio académico de educación física del grado quinto hay una serie de conflictos culturales, psicológicos que afectan a algunos individuos que fueron partícipes de este estudio, los cuales se les dificulta la participación e integración con sus compañeros, sin embargo se les brinda constantemente apoyo e informe a los padres de familia, para que dichos problemas no solo sean tratados desde la institución educativa, si no también desde la casa. A estos escolares se les brindo estrategias de apoyo y ayuda para lograr ser integrados en cada actividad y dinámica planteada.

8. Recomendaciones generales

1. La correcta implementación del programa sugiere un arduo reto, ya que siempre se debe contar con un plan de apoyo o de respaldo para no permitir decaer a la población, este plan de apoyo se debe regir bajo el objetivo del proyecto y de cada sesión para ser ejecutado con

éxito, además de ello al ser un grupo numeroso dentro del grado quinto de primaria, se debe buscar y proyectar una transferencia de liderazgo, identificando así a los sujetos escolares más proactivos y los menos participativos, al realizar esta transferencia se demuestra que los escolares de personalidad proactiva contagian y motivan dando una mayor participación a las actividades.

2. Es importante que en los planes de respaldo proyectados en cada sesión se tenga en cuenta la situación climática del lugar, ya que siendo un espacio abierto se sujeta a este factor, por ello una recomendación fundamental es realizar actividades que también se puedan ejecutar en espacio cerrados como lo son un salón de clases.

3. Por otro lado, la comunicación con la institución educativa o con los docentes a cargo del curso también juega un papel fundamental dentro de la implementación de las sesiones, ya que las instituciones educativas surgieron eventos propios de la misma que interrumpían la aplicación de las sesiones

4. Fomentar los hábitos de vida saludable mediante las dinámicas implementadas a los escolares para que estos lleven y compartan con sus familias estos hábitos y dinámicas

5. Fomentar el liderazgo, el trabajo en equipo y la inclusión para la correcta comprensión de los hábitos de vida saludable y mejorando la socialización de los escolares

9. Referencias

Burgo Bencomo, Odalys Bárbara, León González, Jorge Luis, Cáceres Mesa, Maritza

Librada, Pérez Maya, Coralia 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.

CIGNA. (27 de mayo 2020). Etapas del desarrollo para niños de 9 años. Cigna

International. <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/temas-de-salud/etapas-del-desarrollo-para-nios-de-9-aos-ue5721#:~:text=Desarrollo%20sensorial%20y%20motor,->

[Para%20cuando%20tienen&text=Disfrutan%20del%20juego%20activo%2C%20como,y%20se%20arreglan%20sin%20ayuda](https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/temas-de-salud/etapas-del-desarrollo-para-nios-de-9-aos-ue5721#:~:text=Desarrollo%20sensorial%20y%20motor,-Para%20cuando%20tienen&text=Disfrutan%20del%20juego%20activo%2C%20como,y%20se%20arreglan%20sin%20ayuda).

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 digital Enseñanza de las ciencias de la tierra. 28 (1). 5-19.

Duran, I. Castellanos, I. (2019). Estrategias Pedagógico-Didácticas centradas en la

Gamificación aplicada a la metodología basada en proyectos de los estudiantes del grado quinto de Básica Primaria del Colegio Divino Niño de la Ciudad de

Barranquilla, Colombia. UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A

DISTANCIA – UNAD. Trabajo de grado Barranquilla. Recuperado de:

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/33560/Iduranve.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Leyva, A. (2011). El juego como estrategia didáctica en la educación infantil. (Tesis de pregrado. Pontificia Universidad Javeriana). Repositorio institucional-Pontificia Universidad Javeriana.

Mongue, A. Meneses, M. (2002). Instrumentos de evaluación del desarrollo motor. Revista educación. 26 (1). 155- 168.

Monguillot, M. Gonzalez, 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

Oliva, R. Tous, M. Gil, B. Longo, G. Pereira, J. García, P. (2013). Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario. Nutrición hospitalaria. 28 (5). 1567-1573.
DOI:10.3305/nh.2013.28.5.6746

Organización mundial de la salud. (22 de julio de 1946) Un reporte sobre la salud.

Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%ABLa%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

Pérez, I. (2009). “El guardián de la salud”: un juego de rol para promover hábitos saludables de vida y actividad física desde la Educación Física. Revista de actividad física y salud. 4 (1). 15-22

Rodríguez, Y. Díaz, J. (2013). El potencial de la gamificación aplicado al ámbito educativo. Universidad de Sevilla. Trabajo de master. España.

Valero-Valenzuela, A. García, D. Camerino, O. Manzano, D. (2020). Hibridación del modelo pedagógico de responsabilidad personal y social y la gamificación en educación física. *Apunts. Educación física y deportes*. 141(3). 63-74

Valero-Valenzuela, A. Gómez, M. (2008). La importancia de los juegos y deportes tradicionales en las clases de educación física de la sociedad posmoderna. *Educación y deporte*. 12 (21). 131-141

Vílchez, G. (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludable en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos. (Tesis de pregrado). Universidad de granada