



**Universidad
Europea CANARIAS**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

LOS SIMS COMO PROPUESTA GAMIFICADA PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Jessica Nieto Pacheco

TRABAJO FINAL DEL MÁSTER UNIVERSITARIO DE FORMACIÓN DE PROFESORADO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN
PROFESIONAL, ENSEÑANZA DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

Dirigido por Silvia Rodríguez Alonso

Convocatoria de Julio de 2025

Índice

Resumen.....	4
Abstract	5
1. Introducción	6
2. Objetivos	8
3. Contextualización	9
3.1. Características del entorno escolar	9
3.2. Centro	9
3.3. Aula	10
3.4. Alumnado	10
4. Descripción curricular.....	12
4.1. Asignatura o ámbito	12
4.2. Relación con el currículo oficial	12
5. Diseño del proyecto de innovación docente	19
5.1. Enfoque metodológico	19
5.2. Descripción de las actividades.....	29
5.3. Criterios organizativos: espacios, temporalización y otros elementos necesarios...	32
5.4. Materiales y recursos necesarios	33
5.5. Justificación de la innovación.	34
6. Atención a la diversidad	34
7. Evaluación del proyecto de innovación	36
7.1. Evaluación del alumnado.....	37
7.2. Relación entre contenidos, competencias específicas y criterios de evaluación de la situación de aprendizaje (anexo 4), (tabla 12).....	38
7.3. Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación de la situación de aprendizaje (anexo 5), (tabla 13).	39
7.4. Evaluación del proyecto	39
8. Contribución del proyecto a los ODS	43
9. Conclusiones.....	46

10. Referencias	49
Anexos	51

Resumen

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

PALABRAS CLAVE

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

Abstract

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

KEY WORDS

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

1. Introducción

El sedentarismo se ha convertido en motivo de preocupación desde hace décadas en todo el mundo, afectando de manera significativa la salud física y mental. Según un estudio del proyecto científico ANIBES publicado en 2015, el 55,4% de los niños y adolescentes españoles de entre 9 y 17 años no cumple las recomendaciones de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2010. Estas indican que los adolescentes deberían realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, e incluir al menos tres veces por semana actividades que fortalezcan músculos y huesos. El 48,4%, no sigue las directrices sobre actividades sedentarias, siendo este incumplimiento aún más notable durante los fines de semana, con un 84,0%. La edad también influye significativamente en el estilo de vida sedentario, incrementándose en la población adolescente (INDISA.es, 2017). Uno de los problemas en los que radica el sedentarismo es en la exposición frente a las pantallas (Rodríguez Cáceres et al., 2023). En algunos países europeos el 61,0 % los adolescentes de entre 11 y 15 años ve la televisión más de dos horas al día, según indican los datos del estudio HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence). Es por ello, que aprender a utilizar correctamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación, junto con el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS, puede reducir las posibles consecuencias negativas del sedentarismo en edades tempranas, evitando así su prolongación a lo largo de la vida.

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

El juego es una parte intrínseca de la vida humana desde el nacimiento, acompañando nuestros primeros aprendizajes y estando presente en diversas formas a lo largo de toda nuestra existencia (Ginsburg et al., 2007). Esta universalidad del juego y su papel crucial en el desarrollo y el aprendizaje hacen que la gamificación se convierta en una herramienta

poderosa en el ámbito educativo. En este contexto, la gamificación basada en el videojuego "Los Sims 4" se presenta como una estrategia innovadora para fomentar hábitos saludables entre los estudiantes. "Los Sims 4" es una simulación de la vida real en la que las personas jugadoras deben gestionar las necesidades y actividades diarias de sus personajes, desde la alimentación y el ejercicio físico hasta la socialización, higiene y descanso. Su inclusión en el área de Educación Física se justifica pedagógicamente por su capacidad para representar de forma visual e interactiva la importancia de mantener un estilo de vida equilibrado. A través del juego, el alumnado puede observar de manera práctica las consecuencias de sus decisiones sobre la salud y el bienestar de los personajes, lo que permite reflexionar sobre sus propios hábitos. Los Sims 4 permite trabajar de manera transversal contenidos del currículo como la promoción de la salud, la autonomía en la gestión del tiempo libre, y la toma de decisiones responsables respecto al propio bienestar físico, mental y social. Al reflexionar sobre las consecuencias de sus elecciones en un entorno virtual, el alumnado puede transferir ese aprendizaje a su vida real, desarrollando una actitud crítica y consciente hacia sus propios hábitos.

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

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

Como estudiante del Máster universitario de formación de profesorado de educación secundaria obligatoria, bachillerato, formación profesional, enseñanza de idiomas y enseñanzas deportivas, he reconocido la importancia de aplicar los conocimientos adquiridos durante mi formación. Además, he recopilado información de diversas fuentes para comprender el estado del arte, ampliar mis conocimientos sobre las diferentes herramientas utilizadas y desarrollar la propuesta de manera efectiva. En el desarrollo del Trabajo de Fin de Máster (TFM), se pretende demostrar la adquisición de las competencias del título mencionadas anteriormente, las cuales han sido aplicadas de manera efectiva en el desarrollo de la gamificación.

2. Objetivos

El principal objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta educativa basada en la gamificación y el uso de nuevas tecnologías, orientada a promover la práctica regular de actividad física entre el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), con el propósito de sensibilizar sobre los beneficios de un estilo de vida activo y saludable.

A continuación, se presentan los objetivos específicos:

- Implementar estrategias de gamificación mediante aplicaciones móviles y plataformas digitales para aumentar la participación del alumnado en actividades físicas dentro y fuera del aula.
- Diseñar dinámicas de aprendizaje activo centradas en el alumnado, como retos colaborativos o competiciones, que fomenten la motivación intrínseca hacia la práctica deportiva.
- Introducir el juego como recurso didáctico para explorar herramientas digitales que potencien el aprendizaje significativo en el ámbito de la Educación Física.

- Establecer rutinas lúdicas y personalizadas que favorezcan la adherencia al ejercicio físico, promoviendo hábitos saludables sostenibles a lo largo del desarrollo vital.
- Disminuir los niveles de sedentarismo entre el alumnado de ESO mediante propuestas concretas que integren el movimiento en el entorno escolar, utilizando metodologías activas y participativas.

3. Contextualización

Este apartado describe el entorno en el que se desarrollará el Proyecto de Innovación Docente, proporcionando un panorama claro sobre el contexto educativo y social, así como las particularidades del centro, el aula y el alumnado implicado.

3.1. Características del entorno escolar

El Colegio Nuestra Señora del Pilar, Escolapios, está ubicado en la Calle Frentes, 4, 42005 Soria, en la zona residencial de Los Royales. Este barrio se caracteriza por ser el más joven y con menos índice de desempleo de la ciudad. Además, está bien comunicado con centros de interés y el centro de la ciudad, lo que facilita el acceso a diversos recursos.

Dado que el colegio cuenta con una residencia estudiantil, una parte del alumnado proviene de localidades cercanas, lo que genera una comunidad educativa diversa. Esta particularidad del entorno escolar influye en la propuesta de innovación educativa, ya que es necesario atender a estudiantes con diferentes realidades socioculturales y experiencias previas de aprendizaje

3.2. Centro

Escolapios, es un centro concertado parte de la red de colegios escolapios, una institución educativa católica con una larga historia en la educación promulgando los valores cristianos y el desarrollo integral, abarcando tanto en el desarrollo intelectual como el emocional y espiritual de sus estudiantes. Cuenta con numerosas instalaciones y recursos educativos de actualizados, espacios para el desarrollo físico del alumnado, tanto al aire libre como en interiores. Un polideportivo, de casi 1.800 m², una zona exterior con un frontón cubierto y canchas de diferentes deportes, además de una sala de judo. Además de las actividades de educación física de cada etapa educativa, estas instalaciones también acogen las actividades

extraescolares ofrecidas por el centro, como gimnasia rítmica, judo, voleibol, patinaje artístico y zumba.

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

Entre sus principales características destacan:

- Uso de metodologías innovadoras basadas en la neurociencia.
- Enfoque en el aprendizaje cooperativo y la resolución de problemas.
- Integración de la tecnología mediante el proyecto One to One.
- Programa de bilingüismo y preparación para certificaciones oficiales de inglés.
- Participación en programas como "Comunidad de Aprendizaje" con la Universidad de Valladolid.
- Posibilidad de realizar intercambios educativos con Estados Unidos.

3.3. Aula

Las sesiones se llevarán a cabo principalmente en el polideportivo del centro. Sin embargo, para la situación de aprendizaje Sim Guides, las actividades de orientación se realizarán en el patio del colegio y en otras áreas del recinto escolar. Antes de iniciar cada sesión, el grupo se reunirá en el aula de educación física ubicada dentro del centro, donde comenzarán con una explicación inicial utilizando la pizarra digital como apoyo. El aula del centro está equipada con un proyector para poder presentar cada unidad didáctica durante todo el curso escolar, además de esto cuenta con un suelo de hierba artificial y material deportivo para realizar alguna sesión en clase.

3.4. Alumnado

Esta propuesta va dirigida al alumnado del primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria, de edades comprendidas entre 11 y 13 años. En esta etapa se produce la primera

transición de la infancia a la juventud, ocasionando cambios y transformaciones en las características intelectuales, emocionales, sociales y físicas. Esta clase cuenta con un total de 30 alumnos y alumnas, algunos provenientes del mismo centro educativo y otros que son nuevos en él, compuesta por 17 chicos y 13 chicas, una de ellas con necesidades educativas especiales.

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

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

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

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

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

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

4. Descripción curricular

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

4.1. Asignatura o ámbito

La gamificación se llevará a cabo en el área de Educación Física, dentro del ámbito de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), dirigido a estudiantes de 1º de ESO. Esta elección responde a varios factores clave que hacen de esta asignatura y nivel educativo el entorno ideal para implementar una propuesta basada en gamificación y uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

La Educación Física es una asignatura directamente vinculada con el desarrollo de hábitos de vida saludables y la promoción de la actividad física. Dado que el sedentarismo es una problemática creciente entre los adolescentes, esto permite abordar de manera práctica la necesidad de aumentar los niveles de actividad, fortaleciendo tanto la salud física como el bienestar mental. Se encuentran en una etapa crucial de desarrollo en la que consolidan hábitos y actitudes que pueden influir en su estilo de vida futuro. A esta edad, también muestran una alta receptividad al juego, los retos y el uso de recursos digitales, lo que hace que la gamificación sea especialmente efectiva para captar su atención, mantener su motivación y favorecer el aprendizaje significativo.

4.2. Relación con el currículo oficial

A continuación, se presenta una tabla de vinculación didáctica que integra de manera estructurada las cuatro unidades didácticas diseñadas en esta propuesta con sus respectivas competencias específicas, criterios de evaluación y contenidos. Este recurso permite visualizar con claridad cómo cada situación de aprendizaje responde a los elementos curriculares

establecidos por el Decreto 39/2022 para la Educación Secundaria Obligatoria en Castilla y León, facilitando así la coherencia pedagógica del proyecto, desarrollados posteriormente.

Tabla 1. Tabla de vinculación didáctica: Unidades Didácticas – Competencias Específicas – Criterios de Evaluación – Contenidos.

Situación de Aprendizaje	Competencias Específicas	Criterios de Evaluación
Sim Fit Tech	CE1 y CE2	1.1, 1.2, 1.8, 1.9
Sim Sport	CE2 y CE4	2.1, 2.2, 2.3, 2.4
Sim Dance	CE2 y CE4	4.2, 4.3, 2.3
Sim Guide	CE1, CE2 y CE5	5.1, 5.2, 1.1, 2.1

Fuente: elaboración propia

4.2.1. Competencias clave

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

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Se contribuye a esta competencia mediante la redacción de sus progresos en las cuentas de Instagram del alumnado y mediante la exposición oral de diferentes sesiones o ejercicios a lo largo de la gamificación.

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

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible. Contribuyen de forma práctica mediante la relación entre datos, esfuerzo físico y rendimiento, interiorizando conceptos científicos como la frecuencia cardíaca, intensidad o recuperación.

- Competencia digital (CD)

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas. El alumnado utiliza TIC de manera constante: edita vídeos, gestiona redes sociales, accede a recursos en línea y emplea aplicaciones para registrar actividad física.

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

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para auto conocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. La propuesta promueve la autoevaluación, la reflexión sobre los propios hábitos, la gestión del tiempo y la resiliencia ante retos físicos.

- Competencia ciudadana (CC)

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. La situación de aprendizaje, relacionada con el entorno natural y urbano (Sim Guide), fomenta una actitud responsable con el medio y con la comunidad.

- Competencia emprendedora (CE)

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Los estudiantes diseñan sus propias rutinas, toman decisiones sobre su progreso y proponen retos a sus compañeros.

- Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

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

manifestaciones artísticas y culturales. Se desarrollan actividades de expresión corporal (Sim Dance) y se reflexiona sobre estereotipos de género y culturales en la práctica motriz.

4.2.2. Competencias específicas y criterios de evaluación

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

Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

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

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

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

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

A lo largo de toda la gamificación se busca que el alumnado interiorice la gestión autónoma de un estilo de vida saludable. Situando al propio estudiante como agente activo de su propio bienestar mediante herramientas tecnológicas diseñando, motorizando y evaluando sus propias rutinas.

Competencia específica 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

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

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

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

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

Cada "mundo" plantea situaciones reales y simuladas que exigen toma de decisiones, diseño de estrategias y adaptación física (como crear entrenamientos o afrontar desafíos). La propuesta permite desarrollar proyectos grupales en un entorno motivador, a través de retos en equipo que integran la evaluación continua, la coevaluación y el pensamiento crítico, lo que consolida esta competencia de forma práctica y significativa.

Competencia específica 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los

intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

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

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

Unidades como Sim Dance y la creación de rutinas propias visibilizan el cuerpo como medio de expresión cultural. Permite trabajar el respeto a la diversidad desde el análisis crítico de los roles y hábitos representados en el juego.

La competencia no solo se trabaja desde la ejecución, sino también desde la comprensión crítica del deporte como fenómeno social, reforzando el enfoque inclusivo y participativo.

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

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

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

Mediante el mundo Sim Guide, se realizarán actividades en espacios urbanos fomentando la actividad física al aire libre y potenciando la conciencia ecológica, el respeto por el entorno y la seguridad en la práctica. Transformando estos entornos en escenarios narrativos de aventura y exploración, reforzando la conexión entre salud, sostenibilidad y ciudadanía activa.

4.2.3. Contenidos

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

Vida activa y saludable.

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

Organización y gestión de la actividad física.

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

Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

Manifestaciones de la cultura motriz.

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

Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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

5. Diseño del proyecto de innovación docente

5.1. Enfoque metodológico

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

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

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

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

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

Tabla 2. Elementos de la gamificación, dinámicas.

	DINÁMICAS
Narrativa	<p>El principal objetivo de esta es aportar a la clase una contextualización de la gamificación proporcionando una mayor comprensión de la misión. La narrativa será: ¡Hola, jóvenes aventureros! Bienvenidos a Simville, una ciudad que solía estar llena de energía y vitalidad. Sin embargo, una nueva amenaza ha llegado a nuestros hogares: los SedentariSims. Estas criaturas perezosas han infectado a nuestros vecinos, haciéndolos pasar sus días sentados frente a las pantallas, sintiéndose cada vez más cansados y sin energía. Cada uno de vosotros ha sido elegido para convertirse en un FitSim, un héroe de la actividad física. Tu objetivo es vencer a los SedentariSims y devolver la energía y la alegría a nuestra ciudad.</p> <p>Para lograrlo, tendrás que dar lo mejor de ti mismo y convertirte en el mejor deportista de Simville.</p>
Limitaciones del juego	<p>Durante cada uno de los retos y desafíos que se presenten en los cuatro mundos existirán restricciones con el objetivo de despertar el interés en el grupo.</p>

Progreso	Mediante tablas de clasificación las y los alumnos tendrán el conocimiento de los avances obtenidos en todo momento, además de esto, cuando un o una estudiante o un grupo adquiera un nivel superior o complete un desafío será anunciado a través de la cuenta de Instagram.
Estatus	Tabla de clasificación grupal, número de insignias conseguidas y evolución de niveles, proporcionando reconocimiento.
Relación entre participantes	Creación de los grupos donde deberán de trabajar de manera conjunta en los desafíos grupales compitiendo contra otros equipos, y de forma individual aportando puntos de experiencia al grupo para poder escalar de mundos.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. Elementos de la gamificación, mecánicas.

MECÁNICAS	
Misiones	Cada uno de los retos que componen los mundos, para avanzar se deben de ir completando hasta llegar al mundo final compuesto por una batalla final para derrotar a los SedentariSims.
Competición	Puesto en la tabla de clasificación individual y grupal.
Feedback	Retroalimentación por parte del docente para avanzar en los diferentes retos y niveles.
Recompensas	Sistema de puntos de experiencia e insignias obtenidos al completar alguno de los retos o desafíos tanto individuales como por grupos. Al alcanzar las diferentes insignias o niveles irán vinculadas a una recompensa o privilegio.
Premios	Diferentes insignias que se podrán conseguir realizando una serie de actividades y publicándola en la cuenta de Instagram con el hashtag del nombre de la insignia, por ejemplo, #Deporteenlanaturaleza, cada una de las insignias tendrá una bonificación de 50 XP. Las insignias deberán conseguirse en cada mundo para ganar la mayor cantidad de puntos de aspiración. La última semana de cada situación se realizará un recuento para sumar los puntos obtenidos. Al pasar al siguiente mundo, se comenzará con cero insignias, y así sucesivamente.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4. Elementos de la gamificación, componentes del juego.

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

Actividad física moderada	Andar
Fortalecimiento	Sesión de ejercicio nº2
Actividad física vigorosa	Correr, reto 2 minutos, 5 series
Duración	1 semana

Mascota del equipo

Nivel de aspiración número 3: 500XP

Objetivo	Puntos de experiencia
Realizar diariamente 70 minutos de AF moderada	100 xp
3 días de actividades que refuerzen músculos y huesos	100 XP
Realizar al menos 30 minutos de AF vigorosa	100 XP



Actividades

Actividad física moderada	Ir en bici
Fortalecimiento	Sesión de ejercicio nº3
Actividad física vigorosa	Correr, reto 2 minutos, 5 series y sesión de aerobic.

Duración	1 semana
-----------------	----------

Capitán del equipo de baile

Nivel de aspiración número 4: 1100XP

Objetivo	Puntos de experiencia
Realizar diariamente 70 minutos de AF moderada	100 XP
4 días de actividades que refuerzen músculos y huesos	150 XP
Realizar al menos 20 minutos de AF vigorosa	100 XP



Actividades

Actividad física moderada	Patinar
Fortalecimiento	Sesión de ejercicio nº4
Actividad física vigorosa	Correr, reto 2 minutos, 5 series y nadar.

Duración	1 semana
-----------------	----------

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

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

Entrenador personal

Nivel de aspiración número 5. 1500XP

Objetivo	Puntos de experiencia
Realizar diariamente 50 minutos de AF moderada	50 XP
3 días de actividades que refuerzen músculos y huesos	100 XP
Realizar al menos 50 minutos de AF vigorosa, 2 días	100 XP



Actividades

Actividad física moderada	Andar
Fortalecimiento	Tú deporte + sesión nº1 entrenamiento funcional.
Actividad física vigorosa	Sesión de aerobic, gimnasio, zumba, pilates..

Duración 1 semana

Culturista profesional

Nivel de aspiración número 6. 1850XP

Objetivo	Puntos de experiencia
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60XP
3 días de actividades que refuerzen músculos y huesos	100XP
Realizar al menos 60 minutos de AF vigorosa, 2 días	60 XP



Actividades

Actividad física moderada	Ciclismo
---------------------------	----------

Fortalecimiento Tú deporte + sesión nº2
entrenamiento funcional.

Actividad física vigorosa Sesión de aerobic, gimnasio,
zumba, pilates..

Duración 1 semana

Campeón de culturismo

Nivel de aspiración número 7. 2120XP

Objetivo	Puntos de experiencia
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60XP
3 días de actividades que refuerzen músculos y huesos	100XP
Realizar al menos 40 minutos de AF vigorosa, 3 días	100 XP



Actividades

Actividad física moderada	Patinaje
Fortalecimiento	Tú deporte + sesión nº3 entrenamiento funcional.
Actividad física vigorosa	Sesión de aerobic, gimnasio, zumba, pilates..

Duración 1 semana

Entrenador de las estrellas

Nivel de aspiración número 8. 2430XP

Objetivo	Puntos de experiencia
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60XP
3 días de actividades que refuerzen músculos y huesos	100XP
Realizar al menos 50 minutos de AF vigorosa, 3 días	110 XP



Actividades

Actividad física moderada	Bailar
Fortalecimiento	Tú deporte + sesión nº4 entrenamiento funcional.

Actividad física vigorosa Sesión de aerobic, gimnasio, zumba, pilates..

Duración 1 semana

Culturista célebre

Nivel de aspiración número 9. 2800XP

Objetivo	Puntos de experiencia
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60XP
4 días de actividades que refuercen músculos y huesos	150XP
Realizar al menos 50 minutos de AF vigorosa, 3 días	110 XP



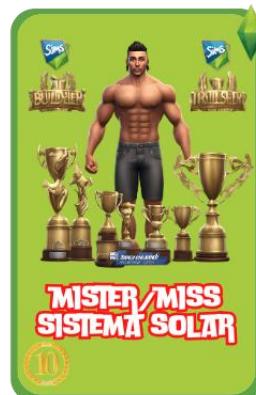
Actividades

Actividad física moderada	Nadar
Fortalecimiento	Tú deporte
Actividad física vigorosa	Sesión de aerobic, gimnasio, zumba, pilates..

Duración 1 semana

Míster/Miss sistema solar

Nivel de aspiración número 10. 3120XP



Rama 2: Deportista: “¿Eres una auténtica máquina con la energía, la ambición y el talento natural para competir con los mejores? ¿Quieres ganarte la vida dedicándote a un deporte que practicas desde la infancia? ¡Tu profesión ideal es la de deportista profesional! Lleva un estilo de vida acorde y entretén a las masas con tu destreza deportiva.”

Jugador en ligas menores

Nivel de aspiración número 5. 1500XP

Objetivo	Puntos de experiencia
----------	-----------------------

Realizar diariamente 50 minutos de AF moderada 50 XP

3 días de actividades que refuercen músculos y huesos 100XP

Realizar al menos 50 minutos de AF vigorosa, 2 días 50 XP

Actividades

Actividad física moderada Andar

Fortalecimiento Tú deporte + Sesión nº1 entrenamiento pliométrico.

Actividad vigorosa Cualquier deporte (fútbol, vóley, baloncesto...)

Duración 1 semana

Jugador profesional novato

Nivel de aspiración número 6. 1850XP

Objetivo	Puntos de experiencia
----------	-----------------------

Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada 60 XP

3 días de actividades que refuercen músculos y huesos 100XP

Realizar al menos 60 minutos de AF vigorosa, 2 días 60 XP

Actividades

Actividad física moderada Ciclismo

Fortalecimiento Tú deporte + Sesión nº1 entrenamiento funcional.

Actividad vigorosa Cualquier deporte (fútbol, vóley, baloncesto...)

Duración 1 semana

Deportista en alza

Nivel de aspiración número 7. 2120XP

Objetivo	Puntos de experiencia
----------	-----------------------

Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada 60 XP



3 días de actividades que refuerzen
músculos y huesos 100XP

Realizar al menos 40 minutos de AF
vigorosa, 3 días 100 XP

Actividades

Actividad física moderada	Patinaje
Fortalecimiento	Tú deporte + Sesión nº2 entrenamiento pliométrico.
Actividad vigorosa	Cualquier deporte (fútbol, vóley, baloncesto...)



Duración 1 semana

Superestrella

Nivel de aspiración número 8. 2430XP

Objetivo	Puntos de experiencia
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60 XP
3 días de actividades que refuerzen músculos y huesos	100XP
Realizar al menos 50 minutos de AF vigorosa, 3 días	110 XP



Actividades

Actividad física moderada	Bailar
Fortalecimiento	Tú deporte + Sesión nº2 entrenamiento funcional.
Actividad vigorosa	Cualquier deporte (fútbol, vóley, baloncesto...)

Duración 1 semana

Culturista célebre

Nivel de aspiración número 9. 2800XP

Objetivo	Puntos de experiencia
Realizar diariamente 60 minutos de AF moderada	60 XP
4 días de actividades que refuerzen músculos y huesos	150XP

Realizar al menos 50 minutos de AF
vigorosa, 3 días 110 XP

Actividades

Actividad física moderada	Nadar
Fortalecimiento	Tú deporte
Actividad vigorosa	Cualquier deporte
Duración	1 semana



Míster/Miss Sistema Solar

Nivel de aspiración número 10. 3120XP



Fuente: elaboración propia.

5.2. Descripción de las actividades

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

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

En Sim Sport los estudiantes se enfrentarán a contenidos centrados en la toma de decisiones y la resolución de situaciones mediante patrones de movimiento que implican colaboración y oposición y aspectos coordinativos, espaciales y temporales que se trabajarán a través de dos deportes alternativos; kin-ball y spikeball. En el Kin-ball se juega con tres equipos, cada uno compuesto por cuatro jugadores. El objetivo es golpear un balón gigante,

de forma que el equipo nombrado no pueda controlarlo en el aire antes de que toque el suelo. El spikeball consiste en jugar con una pequeña red redonda colocada a nivel del suelo. Los equipos compuestos con dos jugadores cada uno debe intentar golpear una pequeña pelota en la red de manera que el equipo contrario no pueda devolverla. Con ambos deportes desarrollaremos habilidades de coordinación, agilidad, estrategia y comunicación entre los componentes del equipo.

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

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

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

5.2.1. Situación de aprendizaje: Sim Fit Tech

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

Tabla 5. Situación de aprendizaje Sim Fit Tech

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

Fuente: elaboración propia.

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

A continuación, se presentan en el anexo todas las sesiones desarrolladas dentro de la situación de aprendizaje Sim Fit Tech. Las sesiones combinan tareas teóricas y prácticas que permiten al alumnado explorar conceptos clave relacionados con la condición física, la gestión del esfuerzo y la creación de rutinas saludables, todo ello a través de dinámicas motivadoras y colaborativas. Cada sesión ha sido estructurada con objetivos específicos, contenidos curriculares y criterios de evaluación detallados, permitiendo un seguimiento claro del progreso del alumnado.

5.3. Criterios organizativos: espacios, temporalización y otros elementos necesarios

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

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

Tabla 6. Temporalización



Fuente: elaboración propia

5.4. Materiales y recursos necesarios

Los recursos que utilizaremos serán específicos para cada una de las sesiones recogidas en las cuatro situaciones de aprendizaje. Estos recursos estarán disponibles en el polideportivo del centro donde se guardan todos los materiales para las clases de Educación Física, lo que asegura que las sesiones estén adaptadas a los materiales que posee el centro. Además, como recursos didácticos, emplearemos el videojuego de Los Sims 4, que nos permitirá crear avatares personalizados para cada uno.

El alumnado deberá descargar el juego en sus Chromebooks a través de la página oficial: <https://www.ea.com/es/games/the-sims/the-sims-4/buy>, donde podrán realizar la descarga de forma totalmente gratuita.

Una vez instalado, podrán acceder a todas las opciones del juego necesarias para el desarrollo de la actividad. Estos avatares se integrarán en la aplicación Instagram, donde cada estudiante creará una cuenta para documentar y registrar sus progresos.

Para alcanzar un nivel de aspiración u obtener una insignia, deberán subir una publicación a su cuenta de Instagram demostrando que han cumplido con todos los requisitos, los cuales serán registrados en la aplicación Sports Tracker, una herramienta que permitirá monitorizar su actividad física de forma precisa. Además, podrán compartir en su cuenta los avances logrados durante toda la gamificación y la consecución de retos en las sesiones grupales.

5.5. Justificación de la innovación.

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

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

6. Atención a la diversidad

Según el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, y en consonancia con los principios de educación común y atención a la diversidad, los centros deben adoptar las medidas necesarias para garantizar una respuesta adecuada a las necesidades individuales del alumnado. La propuesta parte del compromiso con una educación inclusiva, equitativa y de calidad. Mediante este enfoque, se entiende la diversidad como un valor inherente al aula y no como una excepción que debe ser gestionada de forma aislada. Para llevarlo a cabo se han introducido los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), (Alba Pastor, 2019) con el fin de garantizar el acceso, la participación y el logro de todo el alumnado, incluyendo aquellos con necesidades específicas de apoyo educativo.

Este proyecto está diseñado para fomentar la participación significativa promoviendo la autonomía del alumnado, retroalimentación individualizada, variedad de contenidos y actividades. Esto permite que el alumnado pueda optar a realizar las diferentes actividades propuestas en base a sus intereses, estilos de aprendizaje y capacidades.

En el grupo-clase se incluye una alumna con necesidades educativas específicas derivadas de una discapacidad intelectual. El diseño del proyecto se orienta a crear oportunidades de implicación dando la oportunidad de participar en entornos seguros y con contenidos ajustados a su ritmo y estilo de aprendizaje. Antes de llevar a cabo los siguientes ajustes se advertirá a la alumna de la estrategia que se aplicará para conocer si realmente quiere ser ayudada. Alguno de los ajustes son:

- Ajustes metodológicos: se ofrecen instrucciones visuales mediante las historias o las publicaciones de Instagram donde se reflejan cada uno de los retos a completar, esto permite mayor comprensión de los contenidos y de las actividades en cada una de las unidades didácticas que componen la gamificación.
- Ajustes organizativos: en las actividades grupales, la alumna siempre tendrá un papel dentro del grupo, como puede ser asumir roles funcionales (como el seguimiento de tiempos o la verificación de logros), con la posibilidad de alternancia y apoyo por parte de sus compañeros/as. Además de esto, para ciertas actividades como pueden ser las de la situación de aprendizaje Sim Guide, que el alumnado tendrá un papel más autónomo, un alumno/a actuará de tutor o tutora con el estudiante. Esto favorecerá el desarrollo de actitudes en el alumno sin discapacidad (Darretxe Urrutxi et al., 2016).
- Ajustes evaluativos: se utilizan instrumentos de evaluación diversificados como rúbricas, listas de cotejo y autoevaluaciones que contemplan criterios de esfuerzo, mejora personal y trabajo en equipo, más allá del resultado final.

Estos ajustes se incorporan en momentos específicos dentro de las clases, especialmente en las sesiones prácticas donde se requiere autonomía motriz o toma de decisiones rápida. Por ejemplo, en la sesión “Pon a prueba tus habilidades”, se adapta el número de repeticiones o se simplifican los retos físicos sin reducir su carácter motivador. En la actividad “Crea la mejor sesión de entrenamiento”, se fomenta que la alumna pueda aportar ideas o realizar ejercicios adaptados junto a un compañero que hace de guía.

La Educación Inclusiva es un proceso que lleva consigo la idea de participación, rechaza cualquier tipo de exclusión educativa y reclama el aprendizaje de igualdad (Puente, 2009), haciendo de este una realidad tangible en el diseño de esta gamificación. El uso de la narrativa, las misiones y los niveles de progresión permite que cada estudiante experimente el éxito a su manera, reforzando su autoestima, el sentido de pertenencia y el compromiso con la actividad física.

La atención a la diversidad no se limita a medidas para un solo caso. En el desarrollo de esta propuesta didáctica, se busca que todos los estudiantes adquieran los contenidos y alcancen los objetivos propuestos. Para ello, se prestará atención continua a las posibles dificultades durante las sesiones, promoviendo que todo el alumnado se sienta implicado y participe en los retos y desafíos.

7. Evaluación del proyecto de innovación

La propuesta se sustenta en la normativa educativa vigente, concretamente en:

- Real Decreto 217/2022, que establece las enseñanzas mínimas de la ESO.
- Decreto 39/2022 de Castilla y León, por el que se regula el currículo de ESO.
- Y, especialmente en el apartado de evaluación, en la Orden EDU/424/2024, de 9 de mayo. La cual concibe la evaluación como un proceso continuo, formativo, integrador, criterial y orientador. A lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje no solo valora los logros del alumnado sino también mejora la enseñanza ajustando la intervención educativa y guiando al alumnado hacia su desarrollo personal y académico.

La evaluación es un elemento fundamental del proyecto, no solo como para valorar el aprendizaje del alumnado sino también para comprobar la eficacia de la propuesta de innovación. En este sentido, se ha realizado un sistema de evaluación riguroso, diversificado y coherente con la normativa vigente, el cual está centrado en el alumnado y alineado con los principios metodológicos del proyecto.

El proceso de evaluación se concibe desde una doble perspectiva: por un lado, se pretende que la evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje sea continua durante las cuatro situaciones de aprendizaje observando, analizando y registrando el progreso de los

estudiantes, formativa, aportando retroalimentación durante el desarrollo de los diferentes retos, e integradora, incluyendo habilidades sociales, emocionales y de comportamiento. Por otro lado, como mecanismo para analizar la eficacia y aplicabilidad del proyecto como propuesta de innovación educativa.

7.1. Evaluación del alumnado

Existen tres momentos de evaluación durante el desarrollo de la gamificación:

- Evaluación inicial: su objetivo es conocer el punto de partida. Su principal objetivo será medir el nivel de condición física del alumnado. Esta evaluación es determinante para ajustar los objetivos y la dificultad de los contenidos de la gamificación, se llevará a cabo mediante la batería de pruebas físicas EUROFIT y la observación inicial mediante el cuaderno del profesor.
- Evaluación procesal y formativa: se llevará a cabo durante el desarrollo de las sesiones, con un carácter continuo, donde los estudiantes completarán los diferentes retos grupales propuestos. El objetivo es retroalimentar al alumnado y ajustar la intervención didáctica por parte del profesor. Utilizaremos para ello:
 - Lista de cotejo: proporcionará una forma estructurada para poder ver el progreso de los estudiantes en el desarrollo de habilidades relacionadas con la activación corporal, la dosificación del esfuerzo y la adopción de prácticas saludables en la práctica motriz.
 - Registro audiovisual: herramientas digitales en el ámbito de la actividad física y el deporte, explorando el potencial que las TIC aportan desde una nueva perspectiva. Esto incluye la documentación visual mediante filmación o fotografía de diversos retos y desafíos, así como el aprendizaje para manejar adecuadamente las redes sociales.
 - Dianas de autoevaluación: para fomentar la reflexión individual.
 - Insignias y niveles de aspiración: como instrumentos gamificados que permiten visualizar el progreso tanto individual como grupal.
 - Cuaderno del profesor: como observación directa.
- Evaluación final: el principal propósito es medir el nivel de logro tanto grupal como individual de los objetivos de aprendizaje y determinar el grado en el que los

estudiantes han adquirido las competencias y conocimientos esperados. Midiendo esto con los siguientes instrumentos:

- Rubricas de evaluación (anexo 6): para valorar las sesiones diseñadas por el alumnado.
- Puntuaciones obtenidas en las insignias y en los niveles de aspiración.
- Autoevaluaciones y coevaluaciones.

7.2. Relación entre contenidos, competencias específicas y criterios de evaluación de la situación de aprendizaje (anexo 4), (tabla 12).

Tabla 7. Relación entre contenidos, competencias específicas y criterios de evaluación de la situación de aprendizaje.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: SIM FIT TECH			
Contenidos	Competencias específicas	Criterios de evaluación	
A. Vida activa y saludable. Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.	Competencia 1	1.1 1.2	
B. Organización y gestión de la actividad física. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.	Competencia 1	1.8	
C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.	Competencia 2	2.1	

Fuente: elaboración propia

7.3. Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación de la situación de aprendizaje (anexo 5), (tabla 13).

Tabla 8 . Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación de Sim Fit Tech.

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

Fuente: elaboración propia

7.4. Evaluación del proyecto

La innovación educativa no debe limitarse únicamente a introducir cambios metodológicos, sino que ha de ir acompañada de una reflexión crítica sobre su eficacia real en el aula y su posible sostenibilidad a medio y largo plazo. Por ello, además de evaluar el proceso de aprendizaje del alumnado, este proyecto contempla la evaluación del propio diseño e implementación de la propuesta. Esto permite valorar no solo qué se ha logrado, sino también por qué ha funcionado, cómo podría mejorarse y en qué contextos sería posible replicarla con éxito.

7.4.1. Evaluación del impacto del proyecto

El impacto se medirá en función de los cambios producidos en el alumnado y en la dinámica del aula tras la aplicación del proyecto. Se valorarán aspectos tanto cuantitativos como cualitativos:

- Cuantitativos:
 - Mejora de los resultados en pruebas físicas comparando los datos obtenidos en la evaluación diagnóstica y la final.
 - Número medio de insignias y XP alcanzado por alumno o grupo.
 - Tasa de cumplimiento de los objetivos individuales (alcance de niveles de aspiración, participación mínima, etc.).

- Tasa de participación en tareas voluntarias o extracurriculares vinculadas al proyecto.
- Cualitativos:
 - Aumento de la motivación y actitud positiva hacia la actividad física.
 - Cambios percibidos en la cohesión del grupo y el trabajo cooperativo.
 - Progresos en el uso responsable y educativo de las TIC.
 - Incremento del compromiso con un estilo de vida saludable dentro y fuera del entorno escolar.

Instrumentos de recogida de información:

- Encuestas al alumnado con escalas tipo Likert y preguntas abiertas sobre motivación, aprendizaje y percepción general del proyecto.
- Entrevistas grupales semiestructuradas con una muestra del alumnado.
- Registros cualitativos del docente, donde se recopilan observaciones sobre el clima del aula, la implicación diaria, incidencias y mejoras.
- Análisis comparativo de datos del pretest y postest físico y motivacional.

7.4.2. Evaluación de la aplicabilidad

La aplicabilidad se refiere a la viabilidad real de poner en marcha el proyecto en distintos contextos educativos, teniendo en cuenta los recursos, la formación docente y las características del alumnado.

Para valorar este aspecto se tendrá en cuenta:

- Carga de trabajo docente necesaria para su implementación.
- Accesibilidad a los recursos tecnológicos requeridos.
- Adecuación del diseño a diferentes niveles de competencia del alumnado.
- Flexibilidad de las actividades para adaptarse a distintos ritmos y contextos.
- Simplicidad y claridad en la estructuración de las fases y materiales.

Instrumentos empleados:

- Diario reflexivo del docente que documente tiempos de preparación, dificultades logísticas, adaptación de actividades, etc.
- Cuestionario de valoración al profesorado acompañante o del departamento, en caso de aplicarse en colaboración.
- Rúbrica de aplicabilidad con indicadores como escalabilidad, accesibilidad, grado de autonomía del alumnado y nivel de dificultad.

7.4.3. Evaluación de la replicabilidad

La replicabilidad hace referencia al potencial que tiene esta propuesta para ser utilizada o adaptada en otros centros educativos, niveles o grupos, manteniendo su esencia pedagógica y sus beneficios.

Se considerará replicable si:

- Puede implementarse en otros niveles educativos con modificaciones mínimas.
- Puede adaptarse fácilmente a diferentes realidades socioculturales.
- Otros docentes pueden seguir el diseño sin una formación muy especializada.
- Es coherente con la normativa vigente y con los principios metodológicos actuales (LOMLOE, metodologías activas, aprendizaje competencial, etc.).

Instrumentos y estrategias:

- Guía didáctica del proyecto, donde se sistematizan los pasos para su implementación (incluida en los anexos).
- Rúbrica de replicabilidad, evaluada por al menos dos docentes externos que valoren su viabilidad en otros entornos.
- Revisión crítica por parte del tribunal o del tutor del TFM, centrada en el carácter innovador y exportable de la propuesta.

En conjunto, esta evaluación más allá del aula permitirá extraer conclusiones sólidas sobre el valor pedagógico del proyecto, sus posibilidades reales de mejora y su contribución al desarrollo de una Educación Física más motivadora, significativa y comprometida con la salud del alumnado.

7.5. Criterios de logro

Para determinar si se han alcanzado los objetivos del proyecto tanto a nivel individual del alumnado como a nivel global del diseño pedagógico, se han definido unos criterios de logro claros y medibles, así como un sistema estructurado de interpretación de los datos recogidos a través de los diferentes instrumentos de evaluación.

Se entenderá que un alumno o alumna ha alcanzado un rendimiento aceptable cuando cumpla con los siguientes indicadores:

- Participación activa y sostenida en al menos el 85 % de las sesiones del proyecto.
- Superación del nivel 4 de aspiración, que implica haber desarrollado una práctica física regular, autónoma y vinculada a hábitos saludables.
- Obtención de al menos 3 insignias vinculadas a distintos tipos de retos.
- Puntuación mínima de 5 (sobre 10) en las rúbricas de evaluación de la última sesión (“Crea la mejor sesión de entrenamiento”).
- Evidencias de progreso en los resultados de las pruebas físicas diagnóstica y final.
- Autoevaluación reflexiva coherente con los aprendizajes desarrollados.

Además, se considerará que el proyecto ha cumplido sus objetivos pedagógicos generales cuando:

- Al menos el 80 % del alumnado mejora su rendimiento físico inicial.
- Se evidencia un aumento en la motivación y adherencia a la actividad física.
- Hay certeza de una mayor destreza con las tecnologías de la información.
- El equipo docente valora positivamente la aplicabilidad y el impacto de la propuesta.

Los datos obtenidos mediante los distintos instrumentos se analizarán desde una perspectiva triangulada, combinando fuentes diversas para contrastar resultados y minimizar sesgos:

- Datos cuantitativos (resultados físicos, niveles de aspiración, número de insignias) se registran en hojas de cálculo y se presentan en porcentajes y medias.

- Datos cualitativos (observaciones del cuaderno del profesor, autoevaluaciones, cuestionarios abiertos) se codifican temáticamente para identificar patrones de motivación, participación, colaboración y percepción del aprendizaje.
- Se buscará coherencia entre lo recogido por el docente y lo percibido por el alumnado, para garantizar que los logros no son únicamente académicos, sino también competenciales y actitudinales.

Cada instrumento aporta una dimensión específica del proceso de aprendizaje, con un peso aproximado en la evaluación global:

Tabla 9. Valor de cada instrumento.

Instrumento	Dimensión evaluada	Valor
Pruebas físicas (EUROFIT)	Nivel inicial y progreso físico	20 %
Rúbricas de evaluación	Aplicación competencial de aprendizajes	25 %
Listas de cotejo y observación	Participación, actitud, ejecución	20 %
Insignias y niveles de aspiración	Compromiso, esfuerzo, logros gamificados	15 %
Autoevaluación y coevaluación	Reflexión, autonomía, metacognición	10 %
Cuestionarios finales y encuestas	Satisfacción, impacto, percepción	10 %

Fuente: elaboración propia

Este enfoque ponderado permite valorar el progreso del alumnado de forma equilibrada, reconociendo tanto el rendimiento técnico como las habilidades sociales, emocionales y actitudinales que también forman parte del currículo de Educación Física y del enfoque competencial de la LOMLOE. Además, al ofrecer una visión global y fundamentada de los resultados obtenidos, también permite analizar la viabilidad de replicar, adaptar o ampliar el proyecto en otros grupos, cursos o contextos educativos, contribuyendo así a su sostenibilidad y escalabilidad como propuesta innovadora.

8. Contribución del proyecto a los ODS

Este Proyecto se alinea principalmente con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030, contribuyendo directamente a varios de ellos.

ODS 3: salud y bienestar: Busca garantizar una vida sana y promover el bienestar en la adolescencia.

Contribución del proyecto: el proyecto contribuye con este objetivo combatiendo el sedentarismo mediante retos gamificados que fomentan la práctica regular de ejercicio físico. Las actividades de cada “mundo”, como las pruebas de condición física (Sim Fit Tech), las rutinas diseñadas por el alumnado, el uso de Just Dance o las sesiones en el medio natural promueven hábitos saludables, mejoran la condición física y ayudan a gestionar el estrés.

Ejemplo concreto:

- En la sesión “Sígueme si puedes”, el alumnado sigue rutinas físicas guiadas mediante contenido audiovisual y obtiene puntos por su realización.
- En el desafío final, realizan rutinas creadas por sus propios compañeros, promoviendo adherencia y transferencia a su vida diaria.

Indicadores de impacto:

- Mejora de resultados entre la evaluación diagnóstica y final (EUROFIT).
- Porcentaje de alumnado que alcanza el nivel 4 o superior de aspiración (práctica regular y autónoma).
- Nivel de satisfacción y motivación física medido mediante encuestas finales.

ODS 4: Educación de calidad: la principal meta de este objetivo es garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad.

Contribución del proyecto: se promueve el aprendizaje activo a través de metodologías innovadoras (gamificación, aprendizaje cooperativo, uso de TIC). El diseño de actividades adaptadas y personalizadas permite atender a diferentes ritmos y estilos de aprendizaje, favoreciendo una experiencia significativa para todo el alumnado.

Ejemplo concreto:

- La creación de sesiones propias en grupos fomenta la autonomía, la responsabilidad compartida y el aprendizaje significativo.
- Llevar a cabo cuatro unidades didácticas mediante una gamificación.

Indicadores de impacto:

- Nivel de participación activa en tareas grupales.
- Resultados obtenidos en rúbricas competenciales.
- Valoración del profesorado sobre el nivel de implicación y aprendizaje observado.

ODS 5: Igualdad de género: lograr la igualdad entre los géneros.

Contribución del proyecto: el diseño del proyecto promueve una participación equitativa entre chicos y chicas, rompiendo estereotipos de género en la práctica deportiva. Se garantiza el mismo acceso a materiales, protagonismo en las actividades y oportunidades de liderazgo en los grupos.

Ejemplo concreto:

- Distribución equilibrada en la creación de grupos mixtos para retos cooperativos.
- Inclusión de una alumna con discapacidad intelectual que participa activamente, con apoyos específicos para garantizar su implicación.

Indicadores de impacto:

- Número de intervenciones y liderazgo por género durante las actividades.
- Percepción del alumnado sobre igualdad en el aula, evaluada mediante encuesta.
- Evaluación cualitativa del docente sobre la equidad en la participación.

ODS 10: Reducción de las desigualdades: garantizar la igualdad de oportunidades y la inclusión social, económica y política.

Contribución del proyecto: el enfoque inclusivo se adapta a la diversidad del grupo, considerando las capacidades individuales y ofreciendo apoyos específicos cuando son necesarios. La gamificación permite que todo el alumnado progrese desde su nivel inicial, a través de recompensas que reconocen el esfuerzo más que el rendimiento.

Ejemplo concreto:

- La existencia de múltiples caminos en los niveles de aspiración permite que cada estudiante avance a su ritmo.
- Las insignias valoran tanto la constancia, la actitud y los logros, no solo el resultado físico.

Indicadores de impacto:

- Evolución individual de cada alumno en los niveles de XP.
- Porcentaje de estudiantes con NEE o dificultades específicas que completan al menos el 75 % de las actividades.
- Evaluaciones del cuaderno del docente sobre mejoras en participación e inclusión.

Con todo ello, a corto plazo, se prevé un incremento en la motivación hacia la actividad física, una mayor participación del alumnado, una mejora en la adquisición de competencias sociales y digitales y una experiencia de aprendizaje más activa, equitativa e inclusiva. Asimismo, se favorece el bienestar emocional y físico del grupo. A largo plazo, el proyecto puede generar un cambio de actitud en el alumnado hacia estilos de vida más activos y saludables, contribuyendo a su desarrollo integral. También puede servir como modelo para otros centros educativos, consolidando metodologías innovadoras que fortalezcan la calidad, la equidad y la sostenibilidad en la educación.

9. Conclusiones

El presente Trabajo de Fin de Máster parte del análisis de una realidad preocupante: el creciente sedentarismo entre la población adolescente y el bajo nivel de adherencia a la práctica regular de actividad física. A partir de esta necesidad, se ha diseñado una propuesta didáctica innovadora basada en la gamificación, que tiene como objetivo motivar al alumnado, fomentar hábitos de vida activa y promover la adquisición de competencias relacionadas con el bienestar físico, emocional y social.

La revisión documental y normativa ha permitido contextualizar el problema y justificar el proyecto, al mismo tiempo que ha reforzado su coherencia con el marco legislativo actual (LOMLOE, Decreto 39/2022 y Orden EDU/424/2024) y con las metas educativas globales recogidas en la Agenda 2030. Asimismo, el diseño de situaciones de aprendizaje secuenciadas y contextualizadas ha ofrecido una aproximación realista y fundamentada para intervenir desde el área de Educación Física en esta problemática.

Desde un punto de vista metodológico, la propuesta incorpora herramientas pedagógicas activas e inclusivas, como son la gamificación, el trabajo cooperativo, la autoevaluación, la educación entre iguales o el uso de tecnologías, que buscan generar un entorno escolar más

dinámico, motivador y significativo para el alumnado. La aplicación de dinámicas gamificadas, con retos, insignias y niveles de aspiración, se presenta como un recurso potencialmente eficaz para fomentar la implicación y el esfuerzo sostenido.

No obstante, es necesario señalar algunas limitaciones que condicionan la aplicabilidad inmediata del proyecto:

- En primer lugar, se trata de una propuesta teórica no implementada en un contexto real, lo que impide disponer de evidencias sobre su impacto en el alumnado o sobre su viabilidad logística y organizativa.
- En segundo lugar, cualquier innovación metodológica conlleva ciertos retos asociados, como la posible resistencia al cambio por parte de algunos docentes o la necesidad de formación específica para el uso de herramientas digitales y estrategias gamificadas.
- Además, se debe tener en cuenta la brecha digital, ya que no todo el alumnado puede disponer del mismo acceso a dispositivos o conectividad, lo cual podría afectar a la equidad en la participación.
- Por último, la implicación de otros agentes educativos (familias, equipo docente, dirección del centro) resulta clave para garantizar la sostenibilidad del proyecto, y no siempre es posible contar con ese compromiso de manera inmediata.

A pesar de estas limitaciones, el trabajo realizado permite extraer aprendizajes valiosos y establecer algunas líneas futuras de mejora e investigación:

- Implementar el proyecto en un centro educativo real, de forma piloto, para recoger datos cualitativos y cuantitativos que permitan evaluar su efectividad, su aceptación por parte del alumnado y su capacidad de generar cambios en los hábitos de vida.
- Estudiar la transferibilidad de este modelo gamificado a otras etapas educativas (como Primaria o Bachillerato) o a otras áreas curriculares, adaptando la narrativa, la mecánica y los objetivos competenciales.
- Establecer sinergias con otros proyectos o programas de salud escolar que refuerzen el enfoque global de la intervención.

En definitiva, el proyecto desarrollado constituye una respuesta educativa innovadora a un problema actual y urgente. Ofrece un modelo motivador, adaptable y coherente con los

principios pedagógicos contemporáneos, y sienta las bases para futuras actuaciones que contribuyan a mejorar el bienestar físico y emocional del alumnado desde la escuela.

10. Referencias

- Alba Pastor, C. (2019). Diseño Universal para el Aprendizaje: Un modelo teórico-práctico para una educación inclusiva de calidad. *Participación educativa*, 6(9), 55-68.
- ANIBES, E. (2015). Sedentarismo en niños y adolescentes españoles: Resultados del estudio científico ANIBES. *Federación Española de la Nutrición. Madrid*.
- Aparicio, A. M., Cabrera, J. M. G., Machimbarrena, J. M., & Varona, M. N. (2023, diciembre 21). *¿Son todos los adolescentes adictos a las redes sociales?* The Conversation. <http://theconversation.com/son-todos-los-adolescentes-adictos-a-las-redes-sociales-217235>
- Darretxe Urrutxi, L., Gaintza Jauregi, Z., & Etxaniz Irazabal, J. (2016). Hacia una educación más inclusiva del alumnado con discapacidad en el área de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, 41, 10-20.
- Ginsburg, K. R., and the Committee on Communications, & and the Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>
- INDISA.es. (2017, marzo 6). *El estudio científico ANIBES analiza la prevalencia de hábitos sedentarios en niños y adolescentes españoles*. indisa.es; INDISA. <https://www.indisa.es/al-dia/estudio-cientifico-anibes-analiza-prevalencia-habitos-ninos>
- Ojeda-Lara, O. G., Zaldívar-Acosta, M. del S., Ojeda-Lara, O. G., & Zaldívar-Acosta, M. del S. (2023). Gamificación como Metodología Innovadora para Estudiantes de Educación Superior. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 16(1), 5-11. <https://doi.org/10.37843/rted.v16i1.332>

Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Recuperado 9 de julio de 2024, de

<https://www.who.int/es>

Página web oficial Escolapias—Colegio Escolapias Soria. (s. f.). Recuperado 9 de junio de

2025, de <https://escolapias-soria.org/>

Puente, J. L. B. de la. (2009). Hacia una Educación Inclusiva para todos. *Revista Complutense de Educación*, 20(1), Article 1.

Rodríguez Cáceres, A. A., Sánchez Vera, M. A., Alfonso-Mora, M. L., Sarmiento González, P., Lever Méndez, J., García Becerra, A. M., Guerra Bálic, M., & Sánchez Martín, R. (2023). Relación entre la exposición a pantallas, el comportamiento sedentario y el dolor musculoesquelético en adolescentes: Revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 50, 1064-1070.

Anexos

Anexo 1: Mundos gamificación

Ilustración 1

Mundos gamificación



Anexo 2: Sesiones de la situación de aprendizaje Sim Fit Tech

Tabla 10. Sesión 1: Adéntrate en SimCity

Sesión teórica 1: Adéntrate en SimCity						
Duración	50'	Alumnos	30	Material	Proyector y material didáctico	
Objetivos de la sesión				<ul style="list-style-type: none"> Transmitir el concepto de gamificación. Familiarizar con el método de enseñanza. Motivar e incrementar el interés. 		
Contenidos				<ul style="list-style-type: none"> Bloque A) Vida activa y saludable Bloque B) Organización y gestión de la actividad física. 		
Criterios de evaluación				1.1 y 2.1		
Competencias específicas				1 y 2		
Competencias clave				STEM1, STEM3, STEM5, CPSAA4, CE2 Y CE3		
Estilo de enseñanza				Asignación de tareas		
Estrategia de la práctica				Global pura		
Técnica de enseñanza				Instrucción directa		

Desarrollo de la sesión

Actividad 1: Introducción a la gamificación

La gamificación es el uso de elementos y principios del diseño de juegos en contextos no lúdicos para aumentar la participación, motivación y compromiso. Sus principales elementos son los siguientes:

- Dinámicas: relacionadas con la motivación de los participantes, como se comportan los jugadores.
- Mecánicas: reglas, motor y funcionamiento del juego.
- Componentes: recursos y herramientas para las actividades

Actividad 2: Narración de la gamificación

¡Hola, jóvenes aventureros! Bienvenidos a Simville, una ciudad que solía estar llena de energía y vitalidad. Sin embargo, una nueva amenaza ha llegado a nuestros hogares: los SedentariSims. Estas criaturas perezosas han infectado a nuestros vecinos, haciéndolos pasar sus días sentados frente a las pantallas, sintiéndose cada vez más cansados y sin energía. Cada uno de vosotros ha sido elegido para convertirse en un FitSim, un héroe de la actividad física. Tu objetivo es vencer a los SedentariSims y devolver la energía y la alegría a nuestra ciudad. Para lograrlo, tendrás que dar lo mejor de ti mismo y convertirte en el mejor deportista de Simville.

Actividad 3: Explicación de la gamificación

En una presentación en PowerPoint, se explicarán todos los aspectos de este proyecto, incluyendo cómo obtener puntos para avanzar en las tablas de clasificación, cómo superar desafíos y ganar insignias, y cómo progresar a través de diferentes mundos. Además de ello, se realizará un pequeño tutorial explicando las tecnologías de la información y la comunicación que utilizaremos durante este periodo.

Actividad 4: Creación de avatares

El alumnado realizará la descarga del videojuego de los Sims 4 y comenzarán a diseñar su propio avatar de juego. Después de esto crearán una cuenta de Instagram con este avatar, comenzarán a seguir a sus compañeros y a la cuenta del profesor.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 11. Sesión 2: Pon a prueba tus habilidades

Sesión práctica 2: Pon a prueba tus habilidades					
Duración	50'	Alumnos	30	Material	Hoja con códigos qr, Chromebook, barra, círculos y rectángulo
Objetivos de la sesión	Determinar el nivel de condición física. Evaluar las habilidades motrices básicas. Fomentar la autoconfianza y el autoconocimiento.				
Contenidos	Bloque A) Vida activa y saludable. Bloque B) Organización y gestión de la actividad física. Bloque C) Resolución de problemas en situaciones motrices.				
Criterios de evaluación	1.1, y 2.1				
Competencias específicas	1 y 2				
Competencias clave	STEM1, STEM3, STEM5, CPSAA4, CPSAA5 CE2 Y CE3				
Estilo de enseñanza	Grupos reducidos				
Estrategia de la práctica	Global pura				
Técnica de enseñanza	Instrucción directa				

Desarrollo de la sesión

Calentamiento

¡La misión nos espera, vamos a ponernos en marcha! El primer desafío consistirá en demostrar las habilidades de cada uno de vosotros realizando una serie de pruebas de condición física. Pero antes de todo esto debemos de empezar a mover nuestro cuerpo, para ello, cada uno de vosotros en círculo debéis de realizar un ejercicio de calentamiento y todos vuestros compañeros lo deberán de imitar.

Parte principal

Con los cinco equipos creados, una vez entrado en calor y con los Chromebook abiertos con el documento de los resultados, podemos ponernos comenzar a realizar las pruebas.

Los y las alumnas se organizarán en grupos y se distribuirán entre las diferentes pruebas. Contaremos con un total de 7 pruebas, ya que colocaremos dos pruebas de tapping test, dos de

equilibrio flamenco, dos de flexión de tronco y una de salto de longitud. De esta manera siempre dos de las pruebas quedarán desocupadas para permitir que los grupos avancen sin retrasos si alguno necesita más tiempo en una prueba en particular. Dentro de cada grupo, se dividirán en parejas y tríos. Mientras un compañero realiza la prueba, los otros recogerán los resultados y se asegurarán de que se realicen correctamente los test, supervisando y apoyando en todo momento. En cada una de las pruebas se colocará un código QR que deben escanear con el Chromebook donde aparecerá una descripción y un video de cada una de las pruebas.

Equilibrio flamenco

Vamos a comprobar tu equilibrio, para ello es necesario que coloques uno de tus pies en la siguiente barra y el otro apoyado en el suelo. Cuando tu compañero comience la cuenta atrás deberás de levantar el pie que tenías colocado en el suelo y mantener el equilibrio 1 minuto. Podrás tocar el suelo hasta un máximo de 15 veces en 30 segundos.

Tapping test

Te colocarás en frente de la mesa y colocarás tu mano no dominante sobre el rectángulo y la otra mano en uno de los círculos. Cuando tu compañero de la señal tienes que tocar alternativamente los 2 círculos hasta un total de 25 cada uno veces tan rápido como puedas.

Flexión de tronco sentado

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

Salto de longitud pies juntos

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

Vuelta a la calma

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

Fuente: elaboración propia.

Tabla 12. Sesión 3: Pon a prueba tus habilidades 2

Sesión práctica 3: Pon a prueba tus habilidades 2					
Duración	50'	Alumnos	30	Material	Hoja con códigos qr, Chromebook, dinamómetro y conos.
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar el nivel de condición física. • Evaluar las habilidades motrices básicas. • Fomentar la autoconfianza y el autoconocimiento. 				
Contenidos	Bloque A) Vida activa y saludable Bloque B) Organización y gestión de la actividad física. Bloque C) Resolución de problemas en situaciones motrices.				
Criterios de evaluación	1.1, y 2.1				
Competencias específicas	1 y 2				
Competencias clave	STEM1, STEM3, STEM5, CPSAA4, CPSAA5 CE2 Y CE3				
Estilo de enseñanza	Grupos reducidos				
Estrategia de la práctica	Global pura				
Técnica de enseñanza	Instrucción directa				

Desarrollo de la sesión

Calentamiento

¡Buenos días chicos! Se que la anterior sesión fue intensa, pero las pruebas no han acabado todavía, necesito comprobar todavía alguna de vuestras capacidades. Vamos a ponernos en marcha empezando por un calentamiento con el juego Simon dice. Uno de vosotros asumirá el rol de "Simon" y dará una orden que comenzará con la frase "Simon dice...". Esta orden debe ir acompañada de una acción física que todos los demás compañeros deberán realizar.

Parte principal

Con los equipos creados, una vez entrado en calor y con los Chromebook abiertos con el documento de los resultados, podemos ponernos comenzar a realizar las pruebas.

Se organizarán en grupos y se distribuirán entre las diferentes pruebas. Contaremos con un total de 7 pruebas, ya que colocaremos dos pruebas de abdominales, dos de flexión, dos de carrera (10x5) y una de salto de tracción en dinamómetro. De esta manera siempre dos de las pruebas quedarán desocupadas para permitir que los grupos avancen sin retrasos si alguno necesita más tiempo en una prueba en particular. Dentro de cada grupo, se dividirán en parejas y tríos. Mientras un compañero realiza la prueba, los otros recogerán los resultados y se asegurarán de que se realicen

correctamente los test, supervisando y apoyando en todo momento. En cada una de las pruebas se colocará un código QR que deben escanear con el Chromebook donde aparecerá una descripción y un video de cada una de las pruebas.

Tracción en dinamómetro

Sujeta el dinamómetro con tu mano más fuerte y con el brazo estirado y separado del cuerpo ejerce toda la presión que puedas.

Abdominales

Colócate decúbito supino con las piernas flexionadas 90º, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Uno de tus compañeros te sujetara los pies para que estos no se levanten del suelo. A la señal comienza a hacer el máximo número de repeticiones tocando los codos con las rodillas y la espalda con la colchoneta durante 30 segundos.

Flexión mantenida en suspensión

Sube al banco y agarra la barra con los dedos dirigidos hacia delante. Dobla tus brazos y sitúa tu barbilla por encima de la barra. Cuando tu compañero indique deja de tocar el banco y aguanta en esta posición lo máximo posible.

Carrera de ida y vuelta (10x5)

Colócate en la línea de salida, cuando te indiquen realiza un sprint hasta la otra línea marcada sobre pasando esta con los 2 pies. Cada una de las líneas debes traspasarla 5 veces, una vez hecho esto finaliza la prueba.

Vuelta a la calma

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

Fuente: elaboración propia.

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

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

Tabla 13. Sesión 4: Sígueme si puedes

Sesión práctica 4: Sígueme si puedes					
Duración	50'	Número de alumnos	30	Material	Chromebook
Objetivos de la sesión	Fomentar la capacidad de seguir una rutina de ejercicio. Ser conscientes de las posibilidades que ofrecen las tecnologías para hacer ejercicio. Ejecutar correctamente las rutinas.				
Contenidos	Bloque A) Vida activa y saludable Bloque B) Organización y gestión de la actividad física. Bloque C) Resolución de problemas en situaciones motrices.				
Criterios de evaluación	1.1, 1.2, 1.8, 1.9,				
Competencias específicas	1				
Competencias clave	STEM1, STEM5, CPSAA4, CD1, CD2, CD3, CD4, CCL2, CCL3				
Estilo de enseñanza	Asignación de tareas				
Estrategia de la práctica	Global con polarización de la atención				
Técnica de enseñanza	Instrucción directa				

Desarrollo de la sesión

Calentamiento

El docente ha recibido el primer mensaje del alcalde presentado el primer desafío; "Querida clase, comenzó el alcalde, hoy les presento su primera misión: activar a los SedentariSims comenzando con un reto sencillo y accesible para todos. Como todavía es temprano y queremos empezar de manera gradual, su primer reto será realizar ejercicio en casa sin necesidad de material adicional. Esto permitirá a los SedentariSims comenzar a moverse sin salir de la comodidad de sus hogares. Pueden seguir las instrucciones directamente desde sus pantallas y si necesitan un pequeño descanso, siempre pueden usar el sofá. Lo importante es empezar a movernos y combatir la inactividad poco a poco."

Por grupos se colocarán en una parte del espacio determinado y comenzarán con la visualización de los videos. En la cuenta de Instagram del docente encontrarán una historia destacada llamada

“Calentamiento”, ahí estarán una serie de videos de diferentes ejercicios para realizar un calentamiento completo, estos videos se deberán de seguir sin saltarse ninguno de los ejercicios.

Parte principal

Para abordar la parte principal, deberán de visualizar una historia destacada, llamada; Km 0. En esta historia habrá una sesión de entrenamiento full body sin material, con sus respectivas series, repeticiones y descansos. Deberán de registrar el número de series y de repeticiones que han conseguido realizar, el profesor determinará que equipos han conseguido el primer reto, en función de la ejecución y el esfuerzo de cada uno.

Vuelta a la calma

Para acabar esta sesión de la misma manera que el calentamiento y la parte principal, existira una historia destacada de vuelta a la calma con una rutina de yoga.

Fuente: elaboración propia.

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

Tabla 14. Sesión 5: Crea la mejor sesión de entrenamiento

Sesión práctica 5: Crea la mejor sesión de entrenamiento					
Duración	50'	Número de alumnos	30	Material	Chromebook
Objetivos de la sesión				<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a seleccionar los ejercicios que conformen una rutina. • Realizar correctamente las ejecuciones de los ejercicios. • Desarrollar las habilidades sociales en trabajos grupales. 	
Contenidos				Bloque A) Vida activa y saludable	
				Bloque B) Organización y gestión de la actividad física.	
				Bloque C) Resolución de problemas en situaciones motrices.	
Criterios de evaluación				1.1, 1.8, 1.9	

Competencias específicas	1
Competencias clave	STEM1, STEM5, CPSAA4, CD1, CD2, CD3, CD4, CCL2, CCL3
Estilo de enseñanza	Descubrimiento guiado
Estrategia de la práctica	Global pura
Técnica de enseñanza	Enseñanza mediante la búsqueda

Desarrollo de la sesión

Calentamiento

Mensaje directo del alcalde: "Querido grupo, hoy tengo un desafío especial para ustedes. En nuestra misión para activar a los SedentariSims, hoy no serán solo participantes, sino que se convertirán en entrenadores personales. Estoy seguro de que su juventud y energía captarán más atención y motivación para que los SedentariSims empiecen a moverse. Para cumplir con esta misión, tendrán que crear una sesión de entrenamiento divertida y dinámica. Imagínense a sí mismos como verdaderos entrenadores personales, motivando y guiando a los SedentariSims a través de cada ejercicio. Necesitan poner todo su empeño en esta tarea y, lo más importante, meterse en el papel. Actúen con confianza y pasión. Sé que tienen la capacidad de inspirar a otros y hacer que esta misión sea un éxito"

Para comenzar, cada uno de los grupos debe de colocarse en una zona del polideportivo con sus Chromebook, crearán una historia destacada dándole el nombre que deseen. Seleccionarán buscando información en internet o bien ejercicios o un juego para comenzar a entrar en calor y realizarán lo siguiente:

Deberán crear una historia en formato de video de no más de 1 minuto en la que expliquen y realicen la actividad de calentamiento que han seleccionado.

- Esta historia debe introducir el propósito de calentamiento y la importancia del mismo.

Historias de ejercicios (hasta 9 historias, 1 minuto máximo cada una):

- Cada historia debe mostrar a los y las alumnas realizando uno de los ejercicios.
- Durante cada ejercicio se debe explicar su realización brevemente.

Parte principal

Siguiendo el mismo formato que en el calentamiento, realizamos una rutina fullbody.

Historias de ejercicios (hasta 15 historias, 1 minuto cada una).

- Cada historia recogerá un ejercicio, junto con sus series y sus repeticiones.

-
- Despues de cada historia de ejercicio, existirán historias de descanso del tiempo que crean adecuado.
 - Si son ejercicios complejos se explicarán mientras se realice.

Para esta actividad, no se requiere que todos realicen todos los ejercicios. El objetivo principal es fomentar la creatividad y permitir que trabajen de forma autónoma. Los estudiantes tienen la flexibilidad de abordar la rutina de ejercicios de diferentes maneras. Por ejemplo, pueden optar por que cada uno se especialice en un ejercicio específico, realizando solo ese ejercicio durante la sesión. Alternativamente, pueden rotarse como entrenadores personales, donde cada uno tome turnos para guiar al grupo a través de diferentes ejercicios, imitando el papel de un entrenador. Para buscar ejercicios, siempre dispondrán de conexión a internet, lo que les permitirá explorar y seleccionar los ejercicios que más les gusten. Pueden elegir una rutina completa de una fuente en línea o combinar varias rutinas y seleccionar los ejercicios que consideren más efectivos. Esta flexibilidad les brinda la oportunidad de ser creativos y de tomar decisiones sobre su propio aprendizaje y entrenamiento.

Vuelta a la calma

Para la vuelta a la calma se realizará un sorteo en línea, de las actividades que deben de realizar, existen las siguientes opciones:

- Yoga
- Mindfulness
- Masajes con pelotas
- Técnica de relajación progresiva de Jacobson

Crearán un máximo de 10 historias de 1 minuto.

Fuente: elaboración propia.

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

fomenta la competitividad saludable entre los equipos, incentivando tanto el rendimiento individual como el trabajo cooperativo, mientras se promueven valores de compromiso, esfuerzo y colaboración.

Tabla 15. Sesión 6: Desafío final

Sesión práctica 6: Desafío final										
Duración	50'	Número de alumnos	30	Material	Proyector.					
Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Incentivar la autoevaluación y la reflexión crítica. • Promover la comunicación en equipo. • Fomentar la capacidad de toma de decisiones. • Aprender a valorar el esfuerzo . 									
Contenidos	<p>Bloque A) Vida activa y saludable</p> <p>Bloque B) Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>Bloque C) Resolución de problemas en situaciones motrices.</p>									
Criterios de evaluación	1.1, 1.8 y 2.1									
Competencias específicas	1 y 2									
Competencias clave	STEM1, STEM3, STEM5, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CD2, CD4									
Estilo de enseñanza	Enseñanza reciproca									
Estrategia de la práctica	Global pura									
Técnica de enseñanza	Instrucción directa									
Desarrollo de la sesión										
Calentamiento										

Mensaje directo del alcalde: "Estimada clase, "ha llegado el último desafío de este mundo. Estoy muy contento con el trabajo que habéis hecho hasta ahora. Aunque todavía queda un largo viaje de esfuerzo y superación, vais por el buen camino. El desafío de hoy es ver si sois capaces de realizar todos los entrenamientos de los demás grupos para seleccionar al ganador. Os recuerdo que esto no solo requiere habilidades físicas, sino también cooperación, apoyo mutuo y espíritu de equipo."

Para evitar la repetición del calentamiento en cada una de las sesiones propuestas, se seleccionará uno al principio. El proceso será el siguiente: en la cuenta del docente se creará una historia con una encuesta que incluya a los 5 equipos. Tendrán 1 minuto para votar por un grupo que no sea el suyo. El calentamiento más votado será el que se realice.

Parte principal

Los grupos se posicionan juntos, distribuidos por el espacio frente al proyector donde se reproducirán los videos. Todos los equipos trabajarán simultáneamente. Se comenzará con uno de los grupos y su historia destacada de parte principal, así sucesivamente hasta que todas se lleven a cabo.

Vuelta a la calma

Para la vuelta a la calma, será el docente quien elija la actividad. Tras revisar cada opción, decidirá cuál es la más adecuada y divertida para realizar con todos.

Fuente: elaboración propia.

La puntuación obtenida en esta sesión será la siguiente: 400 XP se otorgarán al equipo elegido entre todos los grupos, que consiga una parte principal atractiva, ejercicios adecuados y sea divertida. 200 XP al equipo con la mejor vuelta a la calma, determinado por el profesor, y 100 XP al equipo que haya demostrado la mejor actitud en clase durante las sesiones de sus compañeros.

Anexo 2: Insignias

Tabla 16. Insignia deporte/actividad física con amigos

Insignia deporte/actividad física con amigos

Fomenta la colaboración y el trabajo en equipo incentivando al alumnado a alcanzar objetivos comunes de manera conjunta. Facilita la socialización y la creación de lazos además de promover los hábitos saludables. Además de ello también añade elementos de diversión y entretenimiento activo.

Pasos para su consecución

1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video participando en actividades deportivas con amigos.
2. Utilizar el hashtag #DeporteConAmigos.
3. Etiquetar a la cuenta @Simcity
4. Realizar una pequeña descripción de la actividad que realizaron.

Recompensas

50 XP.

Insignia.

Capitán del equipo durante una tarea.



Fuente: elaboración propia.

Tabla 17. Insignia deporte/actividad física en familia

Insignia deporte/actividad física en familia

Promueve la cooperación dentro del núcleo familiar incentivando a los miembros de la unidad doméstica a participar juntos en actividades físicas y deportivas. Con esto se pretende el fortalecimiento de los lazos familiares enriqueciendo la convivencia y el bienestar.

Pasos para su consecución

1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video del participando en actividades deportivas con la familia.
2. Utilizar el hashtag #DeporteConFamilia.
3. Etiquetar a la cuenta @Simcity
4. Realizar una pequeña descripción de la actividad que realizaron.

Recompensas

50 XP.

Insignia.

Exento de recoger el material durante 1 día.



Fuente: elaboración propia.

Tabla 18. Insignia deporte/actividad física en la naturaleza

Insignia deporte/actividad física en la naturaleza.

Se incentiva a la práctica deportiva al aire libre, conectando con la naturaleza mientras se ejercitan. Promueve el bienestar físico y mental disfrutando de la belleza del entorno. Se alienta a adoptar hábitos sostenibles cuidando el medio ambiente.

Pasos para su consecución

1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video del participando en actividades deportivas en el entorno natural.
2. Utilizar el hashtag #DeporteEnLaNaturaleza.
3. Etiquetar a la cuenta @Simcity
4. Realizar una pequeña descripción de la actividad que realizaron y del entorno.

Recompensas

50 XP.

Insignia.

Elector del juego de calentamiento.



Fuente: elaboración propia.

Tabla 19. Insignia Sim solidario

Insignia Sim solidario

Se otorga a aquellos y aquellas estudiantes que muestran solidaridad y apoyo ayudando a un compañero o compañera a realizar una tarea o alcanzar un objetivo. Fomenta la colaboración promoviendo la empatía y la generosidad. Ayudando a los compañeros no solo fortalecen los lazos interpersonales, sino que también contribuyen a un ambiente de aprendizaje más inclusivo y solidario.

Pasos para su consecución

1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video del ayudando a un compañero a realizar una tarea.
2. Utilizar el hashtag #SimSolidario
3. Etiquetar a la cuenta @Simcity
4. Realizar una pequeña descripción de la tarea a completar y de qué manera le pudo ayudar.

Recompensas

50 XP.

Insignia.

Exento de realizar una tarea.



Fuente: elaboración propia.

Tabla 20. Insignia desplazamiento activo

Insignia desplazamiento activo

Se entrega al practicar y promover los desplazamientos activos, como caminar, ir en bicicleta, patinando o cualquier otra forma de transporte no motorizado. Contribuye al bienestar físico y a hábitos sostenibles fomentando la conciencia ambiental y la reducción de la contaminación siendo más respetuosos con el entorno.

Pasos para su consecución

1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video del realizando desplazamientos activos durante 7 días.
2. Utilizar el hashtag #Desplazamientoactivo.
3. Etiquetar a la cuenta @Simcity
4. Realizar una pequeña descripción de los desplazamientos, la duración y el objetivo.

Recompensas

50 XP.

Insignia.

Puedes poner música durante la sesión



Fuente: elaboración propia.

Tabla 21. Insignia deporte en casa

Insignia deporte en casa

Mantener una rutina diaria de actividad física en casa, especialmente en situaciones desfavorables como el COVID-19 o cuando no se tiene la posibilidad de acceder a instalaciones deportivas o gimnasios es una alternativa estupenda para seguir manteniéndose activos. Con esto podremos concienciaremos que no es necesario grandes recursos para ejercitarnos.

Pasos para su consecución

1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con una foto o video del realizando actividad física en casa.
2. Utilizar el hashtag #DeporteEnCasa
3. Etiquetar a la cuenta @Simcity
4. Realizar una pequeña descripción de la actividad a realizar y el material necesario utilizado.

Recompensas

50 XP.

Insignia.

Podrás cambiar tu avatar.



Fuente: elaboración propia.

Tabla 22. Insignia Sim Higiénico

Insignia Sim higiénico

Demostrar comportamiento ejemplar con las medidas y las pautas de higiene en contextos de práctica deportiva. Importancia de mantener el entorno limpio y seguro para la práctica y la higiene personal antes y después del ejercicio adquiriendo rutinas como lavarse las manos, cambiarse de camiseta y llevar calzado adecuado.

Pasos para su consecución

1. Subir una publicación a la cuenta de Instagram con diferente camiseta después de la práctica deportiva durante 7 días.
2. Utilizar el hashtag #SimHigiénico
3. Etiquetar a la cuenta @Simcity
4. Realizar una pequeña descripción de las pautas de higiene que sigue en contexto de práctica deportiva.

Recompensas

50 XP.

Insignia.

Obtención de una camiseta.



Fuente: elaboración propia.

Tabla 23. Insignia Sim Instagramer

Insignia Sim instagramer

Líderar una campaña en la cuenta de Instagram promoviendo la actividad física o el deporte mediante retos virales o hashtags. Demostrando creatividad en el diseño del reto motivando a sus compañeros a unirse, mediante contenido atractivo y saludable.

Pasos para su consecución

1. Compartir el reto con el profesor para obtener su aprobación.
1. Compartir una publicación con el reto.
2. Utilizar el hashtag #SimInstagramer
3. Etiquetar a la cuenta @Simcity
4. Realizar una pequeña descripción del objetivo, de cómo ejecutar el reto, del material y de sus beneficios.

Recompensas

- Insignia.
- Dependiendo del número de estudiantes que se unan al reto obtendrá:
 - 10 estudiantes → 50 XP
 - 20 estudiantes → 100 XP
 - 30 estudiantes → 150 XP



Fuente: elaboración propia.

Tabla 24. Insignia Sim Caminante

Insignia Sim caminante

Serán recompensados aquellos estudiantes que realicen el reto de caminar 12.000 pasos diarios durante un periodo de 7 días consecutivos. Reconoce el compromiso y la dedicación de los estudiantes a mantener un estilo de vida activo mediante una actividad sencilla como lo es el caminar.

Pasos para su consecución

1. Documentar el progreso de los pasos mediante la aplicación SportsTracker.
2. Subir 7 capturas de la aplicación donde se recoja el número de pasos diarios y una foto caminando donde se muestre la hora del paseo.
3. Utilizar el hashtag #SimCaminante
4. Etiquetar a la cuenta @Simcity
5. Realizar una pequeña descripción de los datos obtenidos de la aplicación.

Recompensas

Insignia.

50 XP

Cambio un negativo del cuaderno del profesor por un positivo.



Fuente: elaboración propia.

Tabla 25. Insignia Sim Tiktoker

Insignia Sim TikToker

Se premiará con esta insignia al alumnado que crean y comparten videos explicando y demostrando algún ejercicio, un baile, un regate, una finta... es decir, alguna habilidad con cierta dificultad.

Pasos para su consecución

1. Creación del video con la demostración y la explicación del reto.
2. Compartir el video con el profesor para obtener su aprobación.
3. Compartir una publicación con el desafío.
4. Utilizar el hashtag #SimTiktoker
5. Etiquetar a la cuenta @Simcity
6. Descripción del desafío y los elementos a tener en cuenta para que puedan conseguirlo.

Recompensas

Insignia.

Dependiendo del número de estudiantes que se unan al desafío:

- 10 estudiantes → 50 XP
- 20 estudiantes → 100 XP
- 30 estudiantes → 150 XP



Fuente: elaboración propia.

Tabla 26. Insignia Sim Utillero

Insignia Sim Utillero

Ayudar al profesor durante las clases con la organización, distribución y recogida del material será recompensado con dicha insignia. Promoviendo la responsabilidad, la cooperación y generosidad, demostrando compromiso y actitud positiva

Pasos para su consecución

1. Ayudar al profesor durante un periodo de 7 días con el material deportivo.
2. El profesor lo anotará en una lista de registro.
3. Deberá de subir una foto a su cuenta de la hoja de registro donde estén completados estos días.

-
4. Utilizar el hashtag #SimUtilero.
 5. Etiquetar a la cuenta @Simcity
- Recompensas**

Insignia.

50 XP.

5 minutos de juego libre.



Fuente: elaboración propia.

Anexo 3: Situaciones de aprendizaje

Tabla 27. Situación de aprendizaje: Sim Sport

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

2.1, 2.2 y 2.3	2	STEM1, STEM 3 CPSAA4, CPSAA5 CE2, CE3
----------------	---	---

Fuente: elaboración propia.

Tabla 28. Situación de aprendizaje: Sim Dance

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

Fuente: elaboración propia

Tabla 29. Situación de aprendizaje: Sim Guide

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE		
Nº DE SESIONES	TEMPORALIZACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
Sim Guide		
3	11 de junio a 18 de junio	
OBJETIVOS DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades sociales mediante el trabajo en equipo para la consecución de un objetivo. 	

-
- Explorar y utilizar de manera adecuada diferentes espacios.
 - Adoptar conocimientos de las posibilidades que nos ofrece el medio natural.

CONTENIDOS

- D) Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- F) Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
 - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE
2.4, 5.1 y 5.2	2 y 5	CPSAA1 CE1, CE2, CE3 STEM2, STEM5 CC4

Fuente: elaboración propia.

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

Tabla 30. Relación entre contenidos, competencias específicas y criterios de evaluación de Sim Sport

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: SIM SPORT		
Contenidos	Competencias específicas	Criterios de evaluación
C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	Competencia 2	2.1
Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.		2.2
		2.3

Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 31. Relación entre contenidos, *competencias específicas* y *criterios de evaluación* de *Sim Dance*

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

Fuente: elaboración propia.

Tabla 32. Relación entre contenidos, competencias específicas y criterios de evaluación de *Sim Guide*

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: SIM GUIDES			
Contenidos	Competencias	Criterios de evaluación	
	específicas		
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	Competencia 2	2.4	

Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	Competencia 5 5.1
Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).	5.2
Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	

Fuente: elaboración propia.

Anexo 5: Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.

Tabla 33. Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación de Sim Sport

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

Fuente: elaboración propia.

Tabla 34. Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación de Sim Dance

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

Fuente: elaboración propia.

Tabla 35. Relación entre criterios de evaluación e instrumentos de evaluación Sim Guide

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: SIM GUIDE	
Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación

-
- | | |
|-----|-------------------------------|
| 2.4 | Observación directa del grupo |
| 5.1 | Rúbrica de evaluación |
| 5.2 | Observación directa del grupo |
-

Fuente: elaboración propia.

Anexo 6: Rúbrica de evaluación.

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

