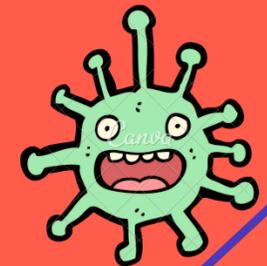
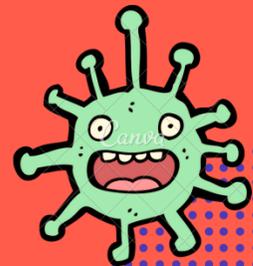
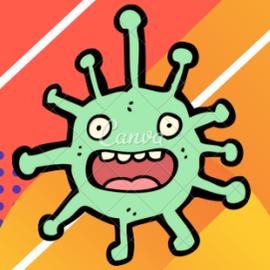
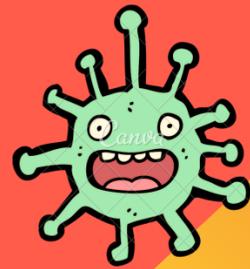


PROYECTO DE GAMIFICACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

+INMUNE ANTE EL VIRUS

CRISTINA ALONSO SASTRE
PROFESORA E.F. IES ALISTE
(Alcañices, Zamora)



PRESENTACIÓN PROYECTO

Son numerosos los beneficios que la actividad física y el deporte aporta a nuestra salud tanto física, como mental y social.

Por ello, es necesario reforzar el hábito de practicar ejercicio y mejorar así por ejemplo nuestro sistema inmunitario ante la amenaza de virus, bacterias y otros patógenos.

¡TODOS PODEMOS CONSEGUIRLO CON ACTITUD Y ESFUERZO!

¿Nos protegemos del virus juntos?



CONTEXTO



ALUMNADO

- Grupo de 20 alumnos de 3º ESO
- 12 chicas y 8 chicos
- Grupo heterogéneo muy hablador y poco trabajador.
- No están acostumbrados a trabajar en equipo.
- A nivel físico algunos alumnos/as tienen buen nivel de condición física pero la mayoría no realiza ejercicio en su tiempo libre.
- Poca motivación para elegir realizar ejercicio físico como una opción saludable y activa para su tiempo de ocio.

RECURSOS

- Pabellón en el patio del instituto.
- Material deportivo variado.
- Wifi en el pabellón.
- Móviles personales de los alumnos.
- Wifi para que la utilicen los alumnos.
- Tablets del instituto.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

- Mejorar los niveles de condición física del alumnado.
- Colaborar en actividades grupales de forma cooperativa para lograr un objetivo común.
- Mejorar las marcas personales en los diferentes test de condición física.
- Utilizar las TICS con fines pedagógicos aprendiendo así a utilizar sus móviles personales para distintos usos que no sean las redes sociales o los videojuegos.
- Aprender conceptos asociados a la salud, la actividad física y estilos de vida saludable.
- Motivar al alumnado para que participe activamente en las clases.
- Incorporar como hábito saludable la práctica de actividad física como forma de ocio activo.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO 3 ESO



UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIC		Temporalización	EDUCACIÓN FÍSICA			
		Durante el curso	3º ESO			
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje		COMPETENCIAS		
<ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de información, estructuración y síntesis de la misma para obtener conclusiones personales. - Empleo de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. - Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como medio activo de comunicación intergrupala y publicación de información. 	1. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	3EDF1.1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante	X	CD		
		3EDF1.1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	X	CL	CD	

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONDICIÓN FÍSICA: RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA		Temporalización	EDUCACIÓN FÍSICA			
		4 semanas	3º ESO			
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje		COMPETENCIAS		
<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Consolidación del trabajo realizado en cursos anteriores. - Ejercicio sistemático y adaptaciones producidas en el organismo. Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. - Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad. - Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. - Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	3EDF2.1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	X	IEE		
	2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	3EDF2.2.1 Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	X	CM		
		3EDF2.2.2 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de a práctica deportiva.		CM		
		3EDF2.2.3 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.		AA		
	3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	3EDF2.2.4 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	X	AA	IEE	
		3EDF2.3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	X	AA		
		3EDF2.3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	X	AA	IEE	
			3EDF2.3.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.		CM	

TEMÁTICA

SÓLO EL 23.4% REALIZA EL EJERCICIO MÍNIMO RECOMENDADO

Según datos de la OMS, un 76,6% de adolescentes españoles son sedentarios.

El uso de dispositivos móviles que nos mantienen más horas sentados, una creciente inseguridad en las calles que hace que los jóvenes no pasen más tiempo caminando y haciendo ejercicio al aire libre, o una alimentación cada vez más deficiente son los principales factores de esta disminución.



TEMÁTICA

¿QUIERES ESTAR PREPARADO ANTE UN POSIBLE CONTAGIO?

¡HAZ EJERCICIO A DIARIO!

Reforzar tu sistema inmunitario frente al virus es muy fácil: ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

Diferentes estudios a nivel mundial han comprobado que el ejercicio tiene un impacto profundo en el funcionamiento normal del sistema inmune del ser humano

Mantener nuestros niveles de actividad física no sólo tiene un efecto positivo directo del ejercicio en las células y moléculas del sistema inmune sino que el ejercicio puede contrarrestar los efectos negativos del estrés por aislamiento y confinamiento sobre varios aspectos de la inmunidad.

A pesar de que actualmente no existen datos científicos acerca de los efectos del ejercicio sobre los coronavirus, sí hay evidencia de que el ejercicio puede proteger al hospedero de muchas otras infecciones virales, incluyendo la gripe, el rinovirus (otro causante del resfrío común), entre otros.

Si bien es cierto que el ejercicio podría no impedir que nos infectemos si nos vemos expuestos, es probable que al mantenernos activos impulsemos nuestro sistema inmune para ayudar a reducir al mínimo los efectos perjudiciales del virus, para mejorar nuestros síntomas, para acelerar nuestra recuperación y para disminuir la probabilidad de que podamos infectar a otras personas con quienes entremos en contacto.

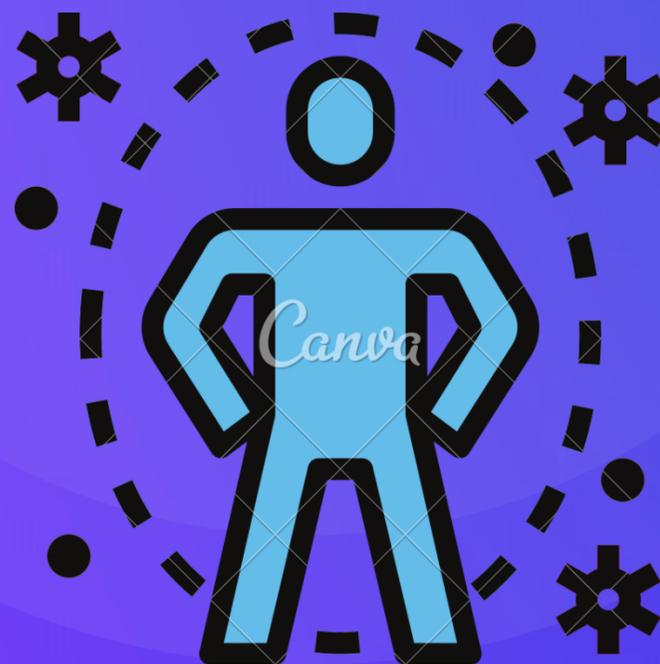


TEMÁTICA

**PROTÉGETE Y PROTÉGEME
FRENTE AL VIRUS.**

**HAZ FUERTE A TU SISTEMA
INMUNITARIO**

¡MUÉVETE!



MECÁNICAS DEL JUEGO I

- Se formarán 5 equipos de 4 jugadores cada uno. Los equipos los organizará la profesora cuyo el objetivo principal es que participen juntos alumnos/as con diferente nivel de habilidad. Los equipos obligatoriamente serán mixtos.
- Cada día de clase participarán 4 equipos y el equipo restante realizará ese día labores de supervisión de los otros equipos.
- Cada equipo de tendrá un nombre de grupo relacionado con la temática de "condición física y salud". Se diferenciarán porque se pintarán en la mascarilla quirúrgica su símbolo o logo que les identifique como equipo o la dibujarán y la pegarán con celo en su ropa.
- El principal objetivo del juego es que consigan el mayor número de sellos (tanto de grupo como a nivel individual) que les reportará recompensas como puntuaciones extra en la nota de la evaluación.
- Para ello deben realizar cada uno de los miembros del equipo los ejercicios y test propuestos relacionados con las distintas capacidades físicas y una vez superado el reto podrá pasar al siguiente nivel o tarea que lo encontrará en un código QR pegado en la pared del pabellón. Para ello debe contar con el visto bueno del supervisor del equipo y con la indicación de la profesora para verificar el código QR que le corresponde.



MECÁNICAS DEL JUEGO II

- Para facilitar las comunicaciones y la organización del equipo cada día de clase será un capitán o capitana quien se encargue de escanear los códigos QR. Además debe leer las instrucciones de lo que deben hacer a sus compañeros de equipo. También velará por traer a clase y cuidar la ficha del equipo de seguimiento del juego.
- Para conseguir pasar de nivel en cada ejercicio y/o test de condición física (según les toque) deben llegar a un mínima puntuación de 5 entre todos los miembros del equipo. Es decir, que la media de las puntuaciones de los componente sea 5 y así compensar que algún alumno/a en esa prueba no sea lo suficientemente capaz de realizarla. Si no se llega a la puntuación requerida tendrán que repetir todos los miembros del equipo la actividad y/o test.
- Por otro lado en los códigos QR además encontrarán preguntas relacionadas con la actividad física, la salud, estilos de vida saludable, etc. que deberán responder en su ficha de equipo. Algunas de estas preguntas van a asociadas a escudos especiales con recompensas en el juego o en la clase de Educación Física.
- Es importante animarse unos a otros para superar los retos ya que cooperar es el fundamento principal para conseguir los objetivos. Además, no podrán ayudarse físicamente y se debe guardar la distancia de seguridad en todo momento.



MECÁNICAS DEL JUEGO III

- El material que sea necesario utilizar por parte del equipo estará a disposición de cada uno de los supervisores de cada día para ser utilizado. Se encargará de colocarlo y de su uso adecuado además de su desinfección al finalizar el juego con la ayuda de la profesora.
- Para finalizar el proyecto, el equipo ganador se debe inventar una pequeña coreografía que identifica a su grupo y deberá enseñar al resto de la clase para que la bailen todos juntos.
- Todos los jugadores deberán cumplir las normas establecidas en todo momento y respetar la figura del supervisor.
- Aquellos jugadores que no cumplan las normas establecidas y/o se nieguen a realizar una de las actividades o pruebas será descalificado directamente del juego.
- El supervisor será un miembro del equipo que ese día no le toque realizar el juego. Su función es hacer cumplir las normas en todo momento y supervisar que no se hagan trampas en las pruebas y ejercicios. Si se detecta que un jugador realiza de forma intencionada trampas de manera reiterada podrá ser expulsado del juego tras la comunicación con la profesora. Si es todo el grupo quien realiza trampas podrá tener penalizaciones de tiempo para poder pasar de nivel.



DINÁMICAS DEL JUEGO

La principal dinámica del proyecto es la del juego cooperativo donde todos los miembros del equipo deben cooperar para conseguir los objetivos que se han propuesto.



Aquellos alumnos que tienen peores resultados en sus marcas de condición física se verán motivados y reforzados por los miembros de su grupo lo que mejorará el concepto de sí mismo.



Los equipos podrán competir por ser reconocidos como los que mejor han cooperado entre sí para conseguir los objetivos y quiénes han mantenido y respetado las normas COVID-19 en todo momento.



Existe también una dinámica competitiva entre equipos por conseguir la mejor puntuación.



COMPONENTES DEL JUEGO I

- ★ FICHA DE EQUIPO PARA PARTICIPAR
- ★ CÓDIGOS QR
- ★ SELLOS GRUPALES DE PASO DE NIVEL
- ★ SELLO INDIVIDUAL MEJOR NOTA EN LOS TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA
- ★ ESCUDOS DE INMUNIDAD
- ★ MEDALLAS

COMPONENTES DEL JUEGO II

FICHA DE EQUIPO PARA PARTICIPAR

CÓDIGOS QR

Logo del equipo

+INMUNE FRENTE AL VIRUS

Nombre del equipo:

SELLOS GRUPALES

SELLOS INDIVIDUALES

Sello Agilidad	Respuesta 1.	Sello Agilidad
	Respuesta 2.	
Sello Abdominales	Respuesta 1.	Sello Abdominales
	Respuesta 2.	
Sello lanzamiento balón	Respuesta 1.	Sello lanzamiento balón
	Respuesta 2.	
Sello Velocidad	Respuesta 1.	Sello Velocidad
	Respuesta 2.	
Sello resistencia	Respuesta 1.	Sello resistencia
	Respuesta 2.	
Sello Salto vertical	Respuesta 1.	Sello Salto vertical
	Respuesta 2.	
Sello horizontal	Respuesta 1.	Sello horizontal
	Respuesta 2.	
Sello flexibilidad	Respuesta 1.	Sello flexibilidad
	Respuesta 2.	

ESCUDOS DE INMUNIDAD



COMPONENTES DEL JUEGO III

SELLOS GRUPALES DE PASO DE NIVEL



- Agilidad
- Flexión anterior del tronco
- Salto vertical
- Salto horizontal
- Abdominales
- Lanzamiento de balón medicinal
- Resistencia
- Velocidad

SELLO INDIVIDUAL MEJOR NOTA EN LOS TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA



ESCUDOS DE INMUNIDAD



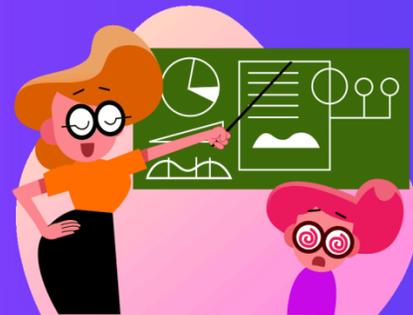
MEDALLAS:

- Mejor puntuación ha obtenido.
- Al equipo que mejor ha cooperado entre sí
- Al equipo que mejor ha mantenido las distancias y las normas COVID-19.
- Mejor puntuación masculina en los test.
- Mejor puntuación femenina en los test.
- Mejor supervisor/a otorgado por la profesora



HERRAMIENTAS

1



Panel de juego en el pabellón

Estarán por escrito las normas del juego, la disponibilidad de los códigos QR, el calendario de equipos participantes y supervisores de cada día y los sellos que pueden conseguir.

2



Genially

La misma información de todas las normas del juego estará disponible en esta herramienta. Se utilizaría en otro trimestre cuando se repita el trabajo de condición física y el alumnado conozca la dinámica del juego.

DURACIÓN DEL JUEGO

Cada día de clase

- 1 equipo supervisa
- 4 equipos realizan cada día al menos 2 ejercicios y pruebas de condición física

Rotaciones de roles y pruebas

Cada día realizan distintas pruebas cada equipo para asegurarse que todos hacen todas

DURACIÓN TOTAL

- 1 clase de explicación
 - 5 días de pruebas y actividades
 - 1 día de entrega de premios y baile final
- Total 7 días**

EVALUACIÓN FINAL

PUNTUACIÓN GRUPAL

Se otorga una puntuación extra a la media de la puntuación obtenida por el equipo según el ranking:

- Equipo 1º: +1 punto
- Equipo 2º: +0.8 puntos
- Equipo 3º: +0.6 puntos
- Equipo 4º: +0.4 puntos
- Equipo 5º: +0.2 puntos

COOPERACIÓN

El equipo premiado por su buena cooperación será premiado pudiendo elegir la actividad y/juegos que todos realizarán en una clase cuando la profesora lo decida.

ESCUDOS DE INMUNIDAD

El equipo que más haya acumulado escudos de inmunidad recibirá como premio una caja de alimentos saludables (peras, manzanas, mandarinas y leche).

PUNTUACIÓN INDIVIDUAL

Los 3 mejores alumnos y las 3 mejores alumnas tendrán un extra en la puntuación total de su equipo según el ranking:

- 1º: +0.5 puntos
- 2º: +0.3 puntos
- 3º: +0.1 puntos

NORMAS COVID-19

El equipo que mejor haya respetado las distancias y haya utilizado el material de forma adecuada tendrá +0.5 puntos extra en su nota de trabajo diario (esfuerzo, participación, interés, actitud, etc.)

MEJOR SUPERVISOR/A

Podrá elegir jugar al juego de calentamiento que quiera y otro día podrá salir 10 minutos antes para ir a la cafetería del instituto.

**PROYECTO DE
GAMIFICACIÓN
REALIZADO POR**



*Cristina Alonso
Sastre*

Correo electrónico
calonsosas@educa.jcyl.es