# BRIDGE –
# Template for tools in the Toolbox

• Título de la actividad: ¡Sé increíble en Educación Física! Una situación de aprendizaje gamificada basada en fortalezas en Educación Primaria

• Duración: 7 sesiones (60 minutos por sesión)

• Edad del alumnado: 10–11 años (5.º de Educación Primaria)

• Asignatura: Educación Física

• Área de bienestar: Físico

• Tu actividad contribuye a:

• Gestión del estrés

• Conciencia sobre el bienestar mental

• Educación en valores

• Promoción de la interacción positiva y la colaboración entre el alumnado

• Fomento de la educación inclusiva

• Actividad física durante los recreos y las clases

• Uso de la gamificación como herramienta para promover la actividad física

• Participación del alumnado: Alta

• Viabilidad para el profesorado: Media

• Materiales:

Conos, colchonetas, aros. Ejercicios con el propio peso corporal. Elementos de gamificación (puntos, insignias, retos, tarjetas de historia). Espacios interiores y exteriores de Educación Física

• Descripción:

Esta actividad consiste en una situación de aprendizaje gamificada implementada en Educación Física en Primaria y centrada en el desarrollo de la fuerza muscular mediante metodologías activas. La propuesta se basa en una narrativa de superhéroes inspirada en *Los Increíbles*, en la que el

Cofinanciado por la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. [Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]

alumnado debe completar retos y misiones cooperativas para recuperar poderes perdidos y derrotar a un villano.

A través de ejercicios con el propio peso corporal, circuitos de fuerza, desafíos motrices y tareas de resolución de problemas, el alumnado desarrolla progresivamente la fuerza de manera segura y adaptada a su edad. La actividad integra el enfoque de Puntos, Insignias y Clasificaciones (PBL) para aumentar la motivación, la participación y la implicación.

Las sesiones están diseñadas para promover el trabajo en equipo, la inclusión, la autonomía y el disfrute, al mismo tiempo que fomentan hábitos de vida saludables y actitudes positivas hacia la actividad física dentro del currículo oficial de Educación Física.

• Experiencia de la implementación:

La actividad se llevó a cabo con un grupo de alumnado de Educación Primaria durante las clases habituales de Educación Física. Durante la intervención, el alumnado mostró altos niveles de motivación, disfrute y participación activa en todas las sesiones.

Los retos cooperativos y la narrativa de superhéroes favorecieron el trabajo en equipo, la inclusión y la interacción social positiva, reduciendo conflictos asociados a situaciones competitivas. Las actividades de fuerza, progresivas y supervisadas, fueron bien aceptadas y permitieron mejorar la confianza y la implicación del alumnado sin problemas de seguridad.

Desde la perspectiva docente, el programa fue viable de implementar utilizando recursos habituales del centro y tuvo un impacto positivo en las actitudes del alumnado hacia la actividad física, el entrenamiento de fuerza y los hábitos de vida saludables.

• Más información:

Accede al conjunto completo de materiales, sesiones, recursos de gamificación y herramientas de evaluación en el siguiente enlace:

https://drive.google.com/file/d/1fI3cRjOK-gLPQfVPH_YhdqlF_oBKhdvi/view?usp=sharing

Cofinanciado por la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. [Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]