




## **PequeAprendices. Proyecto de Aprendizaje-Servicio para la promoción de actividad física en Educación Física en Educación Primaria**

Esther Santos-Calero – Universidad Autónoma de Madrid  
Laura Cañadas – Universidad Autónoma de Madrid

 0000-0002-2387-1226  
 0000-0003-4179-9018

Recepción: 12.04.2023 | Aceptado: 26.04.2023

Correspondencia a través de **ORCID**: Esther Santos-Calero

 **0000-0002-2387-1226**

Citar: Santos-Calero, E, & Cañadas, L (2023). *PequeAprendices*. Proyecto de Aprendizaje-Servicio para la promoción de actividad física en Educación Física en Educación Primaria. *REIDOCREA*, 12(17), 213-226. Área o categoría del conocimiento: Educación Física Escolar

**Resumen:** En este artículo se presenta el diseño y puesta en práctica de un proyecto para la promoción de actividad física en el alumnado de Educación Primaria desde el área de Educación Física. Actualmente, uno de los principales problemas que nos encontramos en la sociedad es el aumento del sedentarismo, así como la aparición de enfermedades crónicas desde edades tempranas. Asimismo, debido a la situación epidemiológica vivida, las escuelas se vieron obligadas a reducir e incluso hacer desaparecer la participación de las familias en actividades dentro de la escuela. A lo que se añade las grandes dificultades de conciliación familiar para poder realizar actividades junto a sus hijos e hijas. Es por ello que, entendiendo la participación de las familias como un elemento fundamental en el aprendizaje y desarrollo del alumnado, se plantea *PequeAprendices*, un proyecto donde se utiliza el Aprendizaje-Servicio como eje metodológico. Se incorpora la gamificación y la propuesta de retos, como vehículo motivador para el alumnado, involucrando a este y a sus familias en una iniciativa de compromiso social donde se fomente la práctica de actividad física para la promoción de actividad física salud y el alcance de una mayor calidad de vida.

**Palabra clave:** Educación Física

### ***PequeAprendices. Service-Learning Project for the promotion of physical activity in Physical Education in Primary Education***

**Abstract:** This article presents the design and implementation of a project for the promotion of physical activity in Primary Education students from the area of Physical Education. Currently, one of the main problems that we find in society is the increase in sedentary lifestyle, as well as the appearance of chronic diseases from an early age. Also, due to the epidemiological situation, schools were forced to reduce and even eliminate the participation of families in activities within the school. To which is added the great difficulties of family conciliation to be able to carry out activities with their sons and daughters. That is why, understanding the participation of families as a fundamental element in the learning and development of students, *PequeAprendices* is proposed, a project where Service-Learning is used as a methodological axis. Gamification and the proposal of challenges are incorporated, as a motivating vehicle for the students, involving them and their families in a social commitment initiative where the practice of physical activity is encouraged to promote physical activity, health, and the scope of a greater quality of life.

**Keyword:** Physical Education

## **Introducción**

El aumento del sedentarismo en la población infantil es considerado uno de los principales problemas de nuestra sociedad (Celdrán et al., 2016). La falta de actividad física junto a una alimentación inadecuada, se relacionan con la aparición temprana de enfermedades crónicas como la obesidad o la diabetes (Organización Mundial de la Salud, 2022; Veiga y Martínez-Gómez, 2006). Entre los desencadenantes de esta situación en los escolares se encuentra el excesivo uso de las nuevas tecnologías sin un fin pedagógico (Fernández, 2017; Zapata et al., 2022). Estas permiten el acceso a gran cantidad de información, resultando un gran atractivo para los más pequeños como forma de entretenimiento. Sin embargo, el tiempo excesivo dedicado a las pantallas puede originar dificultades en el desarrollo, la comunicación e interacción con los demás, así como en la motricidad y desarrollo de problemas de conducta o psicosociales (Fung

et al., 2020). Sin embargo, es el uso que demos a estos recursos y el contexto donde los utilicemos, lo que delimite sus beneficios e incluso pudiendo convertirse en recursos didácticos y herramientas educativas que favorezcan el aprendizaje (Rodrigo-Sanjoaquin et al., 2019). La utilización de las nuevas tecnologías permite al alumnado desarrollar estrategias para la búsqueda, análisis e interpretación de la información, que contribuyen al alcance de aprendizajes significativos (Hernández, 2017).

La Educación Física (EF) puede contribuir por un lado a hacer un uso responsable y pedagógico de los dispositivos digitales; y, por otro, que el alumnado incremente los niveles diarios de actividad física, además de su promoción (Abarca-Sos et al., 2015). Los marcos curriculares del área de EF han focalizado la atención de la asignatura en la toma de conciencia y desarrollo motriz como elemento clave para el desarrollo armónico de las dimensiones del ser humano en sus ámbitos cognitivo, motriz, personal y social. Así, la práctica de actividad física contribuiría al desarrollo saludable del alumnado, adquiriendo un estilo de vida activo, hábitos y aprendizajes significativos, que puedan transferir a nuevos contextos, dando soluciones exitosas a los problemas que se les presenten (Ruiz-Mira et al., 2021). Sin embargo, las horas dedicadas a trabajar la promoción de hábitos saludables desde la EF son escasas, quedando reducido el enfoque a rutinas de higiene y aseo al finalizar las mismas. Lo mismo ocurre con la incorporación de proyectos y estrategias de actuación en los centros para dar solución a esta problemática, estos resultan insuficientes para la promoción de la salud y hábitos saludables de actividad física (López-Pastor, 2016). Son diversos los proyectos desarrollados para ofrecer orientaciones y recursos para dar continuidad a la práctica de actividad física dentro y fuera del contexto escolar. Entre ellos podemos encontrar el Programa Perseo (Veiga y Martínez-Gómez, 2006), que trata de ofrecer distintos recursos y estrategias para tener en cuenta para crear una escuela activa. Destaca la adecuación de las instalaciones a partir de espacios que motiven y faciliten la práctica de actividad física, rutinas y actividades diarias, la sensibilización de las familias y distintos agentes de la comunidad educativa, recreos activos, así como otras actividades complementarias y extraescolares de actividad físico-deportiva, que promuevan su práctica fuera del contexto escolar. Por otro lado, encontramos el proyecto Muévete Conmigo (Pérez-Pueyo et al., 2019) el cual aplica la metodología de Aprendizaje-Servicio (ApS) con el fin de conseguir una implicación cada vez mayor de la comunidad en la práctica de actividad física desde centros escolares, asociaciones, entidades u organizaciones. Este plantea un plan mensual de actividad física de al menos tres horas semanales, promoviendo una mayor calidad de vida y adherencia a la práctica de actividad física. “Promoción de Comportamientos Saludables” (Tapia-Serrano et al., 2020) es un programa planteado para un curso de 3º de Educación Primaria en el que, a partir de diferentes sesiones de tutoría, se pretende sensibilizar al alumnado sobre el sedentarismo, una alimentación inadecuada, el tiempo dedicado a las pantallas y su repercusión en la salud. Plantea diversas actividades y recursos como cuentos, archivos multimedia o kahoots que promueven la participación del alumnado, desarrollando el sentido crítico sobre la práctica de actividad física y sus beneficios para llevar un estilo de vida saludable.

En estos proyectos se observa la importancia que tienen las familias para conseguir una adopción de hábitos de vida saludables ofreciéndoles múltiples oportunidades de aprendizaje coherentes y coordinadas con la escuela, así como herramientas que permitan su desarrollo autónomo, crítico y responsable (De León-Sánchez, 2011). Por ello, desde la escuela se deben buscar propuestas que favorezcan la participación activa del alumnado implicando a sus familiares. Uno de los elementos que puede servir con este propósito es el ApS (Mendía, 2016). El ApS busca la integración de aprendizajes académicos a la vez que el alumnado ofrece un servicio a la comunidad para cubrir un déficit previamente detectado (Pérez y Ochoa, 2017). Esta metodología busca la transformación de la realidad social actual, desde un punto de vista crítico y

responsable, involucrando al mayor número de personas posibles, para alcanzar una mayor calidad de vida. Su aplicación en contextos de actividad física ha mostrado tener un impacto positivo sobre el aprendizaje, la motivación y el desarrollo académico y social del alumnado (Cañadas, 2021). El proyecto Muévete Conmigo, anteriormente citado, es uno de los principales ejemplos de cómo su aplicación en el área de EF puede conseguir comprometer al alumnado en una mayor práctica de actividad física y el desarrollo de hábitos saludables (Pérez-Pueyo et al., 2019).

Por otra parte, la gamificación también se presenta como una metodología con una gran capacidad para motivar al alumnado y engancharle durante el proceso de enseñanza y aprendizaje (Contreras y Eguia, 2016; León-Díaz et al., 2019). Esta metodología busca utilizar el potencial de los juegos para aumentar la motivación y provocar cambios comportamentales como puede ser la mejora de la salud o el nivel físico (Dichev y Dicheva, 2017; Flores-Aguilar y Fernández-Río, 2020). En la revisión realizada por Escaravajal y Martín-Acosta (2019) se evidencia que apenas se han desarrollado propuestas gamificadas en el contexto de la EF en Educación Primaria, a pesar de los beneficios que su aplicación podría tener para promocionar hábitos saludables de práctica de actividad física (Monguillot et al., 2015). Los métodos más utilizados se relacionan con el planteamiento de misiones y obtención de recompensas, que motivan al alumnado en el aprendizaje y práctica de actividad física, al desempeño de un rol activo, comprometido y saludable, así como al desarrollo de conductas positivas hacia sí mismo y los demás (Rodríguez-Torres et al., 2022). Esta metodología comprende el juego como un reto y herramienta fundamental de aprendizaje, que promueve el desarrollo integral y competencial del alumnado, dando continuidad a la práctica de actividad física, y posibilitando la adquisición y transferencia de aprendizajes significativos a diferentes contextos.

Por todo ello, se planteó crear un proyecto educativo para la promoción de la actividad física desde el contexto escolar, fomentando la participación del alumnado y sus familias. Para ello se empleó el ApS, de forma que el alumnado involucraba a sus familias en la adquisición de hábitos, participando de forma comprometida y responsable en la transformación social. Así, se utilizó la gamificación como vehículo motivador de aprendizaje, a partir de la creación de retos y actividades, que permitieran dar continuidad a la adquisición de hábitos y rutinas tanto dentro como fuera del contexto escolar. Como objetivo secundario se buscaba promocionar la práctica de actividad física para la adquisición de hábitos de vida saludable desde la escuela.

### ***Origen de la experiencia***

Tras analizar en un centro educativo de Educación Infantil y Educación Primaria de la Comunidad de Madrid, y más concretamente en las clases de Educación Física, el trabajo que se estaba realizando en relación con la promoción de hábitos de actividad física saludable, se detectó que no había un plan específico para conseguir este objetivo. Se desarrollaban proyectos que fomentan la promoción de hábitos saludables a través de la adquisición de rutinas, alimentación e higiene. Sin embargo, en lo referente a la promoción de actividad física, únicamente se llevaban a cabo las tres sesiones semanales de Educación Física en el horario escolar, no desarrollándose intervenciones específicas para ello en el centro. Este se caracteriza por ser un punto de encuentro e intercambio entre todos los miembros de la comunidad educativa, actuando de forma coordinada en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Sin embargo, debido a la situación sanitaria existente, por la Covid-19, en el momento en el que se llevó a cabo la experiencia (2021), estos encuentros, así como la participación de las familias en la escuela, se redujeron al máximo detectando la necesidad de crear nuevos espacios de intercambio y aprendizaje, que cumplieran con las condiciones

establecidas y permitieran alcanzar los objetivos propuestos para la promoción de actividad física en los escolares.

Para la detección de estas necesidades se emplearon cuestionarios iniciales dirigidos al alumnado, a sus familias y a los docentes de EF (Tabla 1). Con estos se buscaba conocer su percepción sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y la implicación de las familias en la promoción de hábitos de actividad física de sus hijos e hijas. Se pasaron los cuestionarios a los docentes de EF a través de un cuestionario impreso, y a las familias a través de Google Forms. Posteriormente, se pasó un cuestionario al alumnado, que permitiera conocer sus rutinas de actividad física diaria, hábitos saludables e intereses para el planteamiento del proyecto y su desarrollo.

**Tabla 1.** Categorización del cuestionario dirigido a docentes de Educación Física, a las familias y al alumnado para el que se plantea la propuesta.

	N.º participantes	Categoría	N.º ítems	Ejemplo
Docentes de EF	7 (5 hombres y 2 mujeres)	Características profesionales y jornada laboral	5	¿Cuántas horas dedicas a la EF en tu jornada laboral a lo largo de la semana?
		Currículo de Educación Primaria (área de EF), promoción de hábitos saludables y buenas prácticas docentes	4	En tus clases de EF, ¿desarrollas propuestas para la promoción de hábitos saludables? ¿Cuáles? ¿En qué consisten?
		Proyectos para la promoción de hábitos saludables e implicación de las familias	3	¿Crees que sería interesante que se llevara a cabo un proyecto para la promoción de actividad física en el centro, desde EF?
Familias	15 (2 hombres y 13 mujeres)	Características personales y familiares	3	Número de hijos e hijas.
		Currículo de Educación Primaria (área de EF) y promoción de hábitos saludables	2	¿Considera que las horas estipuladas en el currículo dedicadas a la EF son suficientes para la promoción de hábitos saludables, y en su caso para la promoción de actividad física? ¿Por qué?
		Proyectos para la promoción de hábitos saludables e implicación de las familias	3	¿Cuál crees que debe ser el rol de las familias en un proyecto de promoción de actividad física desde la escuela?
Alumnado	16 (8 chicas y 8 chicos)	Rutinas y hábitos de actividad física	4	¿Qué actividades semanales sueles hacer en tu tiempo libre?
		Tiempo dedicado a las pantallas y sedentarismo	3	¿Cuánto tiempo sueles utilizar las pantallas al día? ¿Cuánto tiempo pasas sentado al día?
		Actividad física en familia	2	¿Sueles hacer actividades o practicar deporte en familia? ¿Cuáles? ¿Con quién sueles hacerlo?

Entre los resultados más relevantes destaca que la mayor parte de los docentes consideran que las horas dedicadas a la EF son insuficientes para la promoción de hábitos saludables, limitándose la acción docente al aseo y progresiones en el aprendizaje e intensidad de las sesiones. Hay quienes consideran que debería trabajarse de forma transversal desde todas las áreas. Así, consideran que en el planteamiento de proyectos relacionados con la promoción de actividad física la implicación de las familias resulta bastante interesante y motivador. En esta línea, las

familias destacan las horas insuficientes dedicadas al área de EF para la promoción de hábitos saludables, demandando así más horas de EF, y mostrando interés en el planteamiento de proyectos como el que se plantea. Sin embargo, el 50% de las familias participantes apuestan por su implicación y participación en el mismo, mientras que el otro 50% consideran que han de ser meros acompañantes y supervisores, considerando al alumnado como único protagonista en el proyecto y práctica de actividad física. Con respecto al cuestionario dirigido al alumnado, cabe destacar el alto porcentaje de alumnado (62%) que dedica más de cinco horas semanales a la práctica de actividad física, aunque también se obtienen valores altos en cuanto al tiempo diario que se dedica a las pantallas (2-5 horas), destacando usos como ver vídeos de you tube, hablar con los amigos y las amigas y jugar a videojuegos. Así, el 88% del alumnado menciona practicar actividad física con sus familias, mientras que solo un 12% destaca no realizar actividades con sus familias, coincidiendo estas con la preferencia de ausentarse en la participación en el proyecto.

La conclusión que se deriva de estos resultados y de acuerdo con los datos recogidos, es que se ve la necesidad de plantear desde el centro un proyecto de promoción de actividad física, donde el alumnado tenga un papel protagonista e involucre a sus familias, convirtiéndose en modelos de referencia en la práctica de actividad física y adquisición de hábitos saludables, compartiendo espacios y experiencias fuera del contexto escolar.

## **Método**

### ***Participantes***

Participaron 16 estudiantes de 4º de Educación Primaria, 8 chicos y 8 chicas, junto a sus respectivas familias de un Centro de Educación Infantil y Primaria (CEIP) situado al sur de la Comunidad de Madrid.

### ***Instrumentos***

Para el seguimiento del proyecto y la valoración de la consecución de los objetivos se empleó principalmente la observación directa del proceso. Concretamente, durante la intervención se llevó a cabo una observación sistemática a través de un diario de campo, para recoger datos relacionados con la participación de los agentes implicados, la adecuación y de la pertinencia del proyecto al contexto. Asimismo, se utilizaron hojas de observación para recoger información acerca del aprendizaje y desarrollo del alumnado en sus ámbitos cognitivo, motriz, personal y social, así como su implicación en las actividades, retos y sesiones planteadas para la adquisición de hábitos.

### ***Procedimiento***

El proyecto se llevó a cabo a lo largo de 3 semanas en el mes de mayo de 2021, correspondiendo con el tercer trimestre escolar. Se buscaron contenidos que ya se habían trabajado previamente en el aula, y que fueran de motivación e interés para el alumnado como pueden ser desplazamientos activos, actividades en el medio natural, juegos populares y actividades artístico-expresivas. Se trata de propuestas accesibles que permiten dar respuesta a la problemática encontrada planteando el ApS. En este caso, se toma a las familias y al alumnado como referentes del proyecto. Se plantean retos desde la escuela, en los que el alumnado involucre a sus familias en su resolución, y consecuente práctico de actividad física conjunta fuera del contexto escolar.

Con el fin de motivar esta práctica de actividad física, se planteó el proyecto a través de una gamificación. En este caso, se comenzó con un vídeo contextualizado que invitaba al alumnado a participar en el proyecto, a partir de escenas cotidianas de práctica de actividad física y salud. La gamificación se articula a través de un Ranking en el aula (Figura 1) y propuesta de retos, que permitía valorar el impacto del proyecto durante la intervención y el progreso del alumnado en la participación y promoción de actividad física junto a sus familias. En él, el alumnado iba consiguiendo estrellas y recompensas semanales relacionadas con la actividad física, como puede ser más tiempo de patio o elección de canción para bailar al Just Dance. Estas recompensas dependían de la posición de cada alumno o alumna en función de las estrellas conseguidas que dependían de: (i) tiempo de actividad física diaria; (ii) Familiar participante; (iii) 800 pasos dados; (iv) Reto conseguido y propuesto.



Figura 1. Ranking expuesto en el aula.

Desde la escuela se realizaban distintas acciones:

**Propuesta de retos:** se plantean al menos dos retos al alumnado y sus familias por semana (Tabla 2). Se presentaban de distintas formas para que despertaran la curiosidad y llamaran la atención del alumnado por saber de qué se trataba. Para ello, se preparaba una hoja en el aula con la descripción del reto y las consignas sobre aquello que debían realizar y cómo (Tabla 3). Para valorar la participación de las familias y la consecución de los retos, se pedían evidencias tales como fotografías, vídeos o nuevos retos en los que se pudiera ver a todos los participantes.

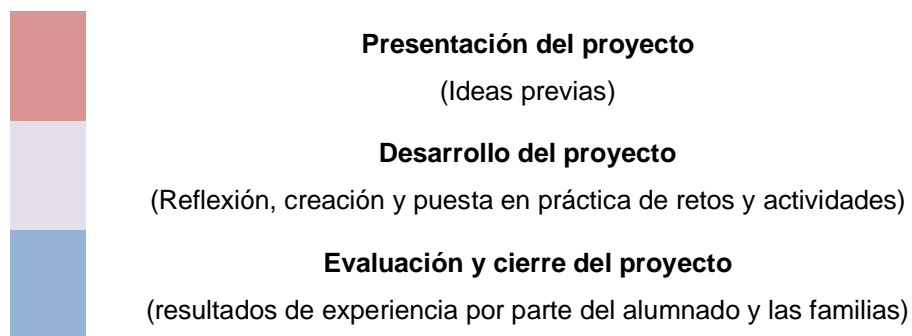
**Recuento diario de estrellas en el Ranking:** al comenzar las clases, y concretamente, al final de la asamblea, se dedicaba un espacio para hacer recuento de las estrellas conseguidas el día anterior, según los ítems establecidos y el cambio de posiciones de los participantes. Al final de la semana,

se hacía el recuento semanal, siendo el momento en el que el alumnado decidía las recompensas según su orden en el Ranking.

**Planteamiento de sesiones:** se establecieron dos sesiones semanales de 45 minutos cada una que dieran continuidad al proyecto, estableciendo distintos momentos (Tabla 2) y finalidades según la intervención. Se intercalaron sesiones teórico-reflexivas (sesiones 3 y 5) en el aula de referencia, donde el alumnado compartía experiencias, creaban retos y reflexionaban de forma crítica sobre la promoción de hábitos; y sesiones prácticas (2, 4 y 6) en las pistas exteriores, con el fin de transferir aprendizajes dando continuidad al proyecto fuera de la escuela, consolidando las bases desde lo motriz.

Tabla 2. Programación de sesiones y propuesta de retos.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	<b>Sesión 1</b>	<b>Reto 2:</b> <u>¿Me concedes este baile?</u>		<b>Reto 3:</b> <u>Color y forma</u>	<b>Sesión 2</b>
	<b>Reto 1:</b> <u>Pasito a pasito</u>				<b>Sesión 3</b>
Semana 2		<b>Reto 4:</b> <u>Que entre el pelotón</u>		<b>Reto 5:</b> <u>¡Es allí!</u>	<b>Sesión 4</b>
					<b>Sesión 5</b>
Semana 3		<b>Reto 6:</b> <u>¡Un paso adelante!</u>			<b>Sesión 6</b>
					<b>Sesión 7</b>



**Tabla 3.** Cuadro resumen de los retos propuestos.

**Reto 1: Pasito a pasito**

**Reto:** Cada día, deberéis registrar los pasos dados desde casa-colegio o colegio-casa.

**Registro:** El total de pasos registrados, será la suma de los pasos que vosotros/as deis y el de vuestras familias. Para ello, previamente deberán quedar registrados los pasos que cada uno/a dé, y se realizará la suma total. ¡Cuántos más seáis, más pasos quedarán registrados! ¿Cómo quedará el Ranking?

	Alumno/a	Familiar 1	Familiar 2	Total de pasos
<b>Pasos</b>				

**Reto 2: ¿Me concedes este baile?**

**Reto:** ¡Crear una coreografía entre todos/as!

**Registro:** Deberéis grabar en vídeo el fragmento (10") creado junto con vuestras familias (debéis aparecer todos/as); Registrar el tiempo dedicado a la creación y práctica de la coreografía, utilizando la siguiente tabla (quedará registrado en el Ranking).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Tiempo total
<b>Tiempo</b>								

**Reto 3: Color y forma**

**Reto:** Realizar una ruta utilizando la bicicleta como medio de transporte. Durante el recorrido, se deberán encontrar 3 elementos diferentes por cada participante en la actividad, atendiendo a las siguientes normas: 1 elemento de color similar al medio de transporte; 1 elemento de forma similar a alguno de los elementos del medio de transporte; 1 ser vivo encontrado en alguna de nuestras paradas en los hitos.

**Registro:** Se deberán realizar fotografías en cada uno de los hitos, así como a los elementos encontrados y rellenar la siguiente tabla.

<b>Lugar:</b>			
<b>Participantes:</b>			
<b>Medios de transporte:</b>			
	Elemento fotografiado	Tiempo entre hitos	Distancia recorrida
<b>Hito 1</b>	<i>Familiar 1: Familiar 2: Familiar 3:</i>	<i>Hitos 1-2: 3 minutos</i>	Hitos 1-2: 160 metros.
<b>Hito 2</b>			
<b>Hito 3</b>			
<b>Hito 4</b>			
<b>Hito 5</b>			
		<b>Duración de la ruta:</b>	<b>Distancia total recorrida:</b>



**Reto 4: Que entre el pelotón**

**Reto:** ¡Jugamos con la comba!

(1) Con una comba pequeña individual, cada uno/a deberá saltar al mismo tiempo contando el máximo número de saltos que pueden dar en un minuto; (2) Con una comba larga, deberéis preguntar a vuestras familias acerca de dos juegos tradicionales con la comba; (3) Con una comba larga, todos los participantes deberán entrar de forma progresiva. Se deberá contar los saltos que son capaces de dar todos juntos dentro de la comba.

**Registro:**

(1)

Intento N.º	N.º de saltos			Total de saltos en 1'
	Alumno/a	Familiar 1	Familiar 2	

(2) Grabación de vídeo junto a las familias como ejemplificación del juego.

(3)

Partida N.º	N.º de saltos				Duración
	Alumno/a	Familiar 1	Familiar 2	Total de saltos	

**Reto 5: ¡Es allí!**

**Reto:** ¿Y si hacemos una carrera de orientación a lo grande? (1) Elegir espacio; (2) Marcar en el mapa 5 hitos; (3) fotografiar cada hito correspondiente al mapa (deben aparecer todos los participantes); (4) Registro.

**Registro:**

Lugar:		Participantes:	
	Elemento fotografiado	Distancia entre hitos (pasos dados entre puntos)	Orientación
Hito 1	Rosal	Hitos 1-2: 50 pasos	60º N-E (Noreste)
Hito 2			
Hito 3			
Hito 4			
Hito 5			
		<b>Total de pasos dados:</b> (suma de los pasos dados durante el recorrido)	

**Reto 6: ¡Un paso adelante, equipo!**

**Reto:** ¡Bailar la coreografía que hemos creado!

**Registro:** Deberéis grabar en vídeo la puesta en práctica de la coreografía completa junto con vuestras familias (deberán aparecer en el vídeo todos los participantes en la actividad); registrar el tiempo dedicado diariamente a la práctica de la coreografía, utilizando la tabla del **Reto 2**.

La descripción completa de los retos se puede ver a través de la siguiente página web: <https://bit.ly/3xAnK3S>

A continuación, se expone la descripción de la intervención por semanas:

## SEMANA 1

**Sesión 1.** Se presentó el proyecto al alumnado y las familias a través de un vídeo con el que se reflexionó acerca de los distintos temas que engloba el proyecto. Para explicar la dinámica del proyecto a las familias se creó un documento que recogiera la información más relevante sobre cómo se iba a desarrollar, así como el uso que se daría a los vídeos, imágenes, retos e información que fueran enviando y compartiendo. Se presentó también una página web creada como medio para favorecer la interacción familia-escuela y facilitar el acceso a la información. En ella, se exponía información relevante sobre la promoción de hábitos, la implicación de las familias en la escuela, así como los diferentes usos que se pueden dar a las nuevas tecnologías para la promoción de actividad física. Se utilizó como medio para el lanzamiento de los retos, facilitando su descripción y forma de registro. Asimismo, se pasaron cuestionarios iniciales al alumnado (Tabla 1), que permitían conocer el momento en el que se encontraban en relación con la práctica de actividad física. Finalmente, se introdujo en el aula el Ranking previamente citado (Figura 1), explicando las directrices, reglas y normas que debían seguir para la obtención de estrellas y recompensas según los ítems expuestos; incorporando el **Reto 1: Pasito a pasito**.

Tras la sesión 1, se introdujeron el **Reto 2: Me concedes este baile**, y **Reto 3: Color y forma**, permitiendo así a las familias y al alumnado ir interiorizando la dinámica del proyecto, dando tiempo a la organización y planificación de estas para la consecución de los retos y creación de otros nuevos. Estos permitían dar continuidad a las sesiones prácticas, estableciendo fechas de entrega.

**Sesión 2.** En esta sesión se reflexionó en gran grupo acerca de la importancia de la participación de las familias en su educación y crecimiento, así como del tiempo compartido fuera del contexto escolar. A partir de los retos propuestos, se continuó con el **Reto 2**, que tenía como fin la creación de una coreografía conjunta. Las familias irían enviando sus fragmentos creados al docente, quien actúa como mediador del aprendizaje enseñando los pasos de baile creados por cada familia al alumnado durante las sesiones, permitiendo así su aprendizaje y práctica.

**Registro diario.** Este procedimiento se repitió a lo largo de todo el proyecto. Todos los días se llevaba a cabo un registro en el Ranking atendiendo a los ítems que el alumnado iba completando. Se procedía al registro de actividad física según se contemplaba en la descripción de los retos. En cada uno de ellos se exponía la forma de registro, haciéndose ver la aplicación del ApS, ya que en la mayoría debían registrar el número de pasos, saltos, distancia recorrida por el alumnado y los familiares participantes, el tiempo dedicado a la práctica de actividad física de forma conjunta; así como la creación de fragmentos audiovisuales donde debieran aparecer todos los participantes.

Durante la semana, a través de la página web, el alumnado y sus familias podían compartir las producciones de los retos completados, así como la creación y propuesta de otros nuevos. El registro se llevó a cabo a través de vídeos, imágenes u otros medios para el intercambio de experiencias; y con objeto de que las familias tuvieran un mayor elenco de recursos para la práctica de actividad física y disfrute del tiempo compartido.

**Sesión 3.** El alumnado reflexionó acerca de la importancia de la práctica de actividad física para la promoción de salud en todos sus ámbitos (físico, psíquico y social) y las recomendaciones que hace la OMS, comparándolas con sus rutinas diarias. Asimismo, por equipos, cada uno creó dos retos nuevos semanales en consonancia con las recomendaciones trabajadas. Se ofreció al alumnado un “plan ideal” semanal de actividades para la promoción de actividad física, creado por el docente, y que fueron practicando durante la semana, comprobando así su progreso en la práctica de actividad física como hábito.

Al final de la semana, se hizo un recuento en el Ranking y se dieron las recompensas semanales.

## SEMANA 2

Se plantearon de forma previa a las sesiones el **Reto 4:** *Que entre el pelotón* y el **Reto 5:** *¡Es allí!*, relacionados con los juegos tradicionales con comba y las actividades físicas en el medio natural. Durante la semana se llevó a cabo la misma dinámica que la semana anterior (registro diario), atendiendo al Ranking y al registro de actividades.

**Sesión 4.** Se retomaron los aspectos trabajados previamente, así como los retos propuestos y las diferentes soluciones que se fueron dando. En esta sesión, se trabajaron juegos y actividades con comba tanto de forma individual como en grupo; acercando y ofreciendo al alumnado diferentes ejemplos para practicar actividad física y continuar con el **Reto 4**. Se dejó espacio al alumnado para compartir juegos que ellos conocían, dándoles mayor autonomía y protagonismo a la hora de explicar los juegos a sus compañeros y compañeras.

**Sesión 5.** Comenzó la sesión exponiendo algunos de los trabajos realizados por las familias y el alumnado. Se reflexionó sobre la importancia y repercusión de las familias en su aprendizaje. Para ello el alumnado debía escribir en un post-it una palabra donde describieran lo que habían sentido al involucrar a sus familias en el proyecto y haber compartido ese tiempo. En la pizarra quedaron plasmadas todas estas palabras, abriendo debate entre el alumnado, para compartir sus experiencias y sentimientos encontrados. Al igual que la semana anterior, los equipos crearon dos nuevos retos, y cada estudiante creó su propio “plan ideal” de actividad física. Comprobaron el cumplimiento del plan anterior y posibles mejoras que podrían llevar a cabo. Finalmente, se hizo un recuento en el Ranking y se dieron las recompensas semanales.

## SEMANA 3

Se planteó de forma previa el **Reto 6:** *¡Un paso adelante, equipo!*, con el que se completaría el reto de crear una coreografía conjunta, dando fin al proyecto.

**Sesión 6.** Se continuó con juegos relacionados con el uso de la comba. No se pudo continuar con la práctica de la coreografía conjunta, ya que la participación de las familias iba disminuyendo y no enviaban más fragmentos para poder seguir.

**Sesión 7.** Fue la última sesión del proyecto. Se pasó un cuestionario final al alumnado, a modo de evaluación y de forma que pudiera verbalizar los aprendizajes adquiridos en relación con la práctica de actividad física y promoción de salud junto a sus familias. Esto ofreció información relevante sobre su opinión e impacto del proyecto en su motivación, aprendizaje y adquisición de hábitos. Algunas de las preguntas que se introdujeron: ¿Qué entiendes por salud? ¿Qué hemos hecho y aprendido a lo largo del

proyecto de hábitos de vida saludable? ¿Cómo puede beneficiar la práctica de actividad física a nuestra salud? ¿Te ha servido para hacer más actividad física con tu familia?

Durante esta sesión, se realizó una reflexión final conociendo la opinión de los estudiantes acerca de los puntos positivos y negativos del proyecto, permitiéndonos obtener datos para la mejora del proyecto en futuras intervenciones. Así, se realizó un registro final en el Ranking, otorgando recompensas y reconocimientos al alumnado por su participación. Para cerrar el proyecto, se vio en gran grupo la composición final creada por el alumnado y las familias.

### ***Repercusión sobre la comunidad educativa***

El proyecto planteado resultó de gran motivación para el alumnado ya que la gamificación permitió la promoción de actividad física a partir de actividades y retos cercanos a su vida diaria y ajustadas a su momento madurativo. A su vez, permitió trabajar aspectos relacionados con la salud y hábitos saludables, así como otros propios relacionados con la Educación Física y el movimiento. Este tipo de proyectos podría permitir reducir la tasa de sedentarismo, incrementando la calidad de vida. El planteamiento de retos más sencillos puede ofrecer herramientas tanto al alumnado como a sus familias para adquirir de forma progresiva hábitos saludables de práctica de actividad física. Se contribuye así a su desarrollo competencial, y al desarrollo de actitudes de compromiso social, en relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, para la mejora de una situación problemática como es el aumento del sedentarismo. Ofreciendo un gran elenco de oportunidades que promuevan una mayor calidad de vida y una mejora social.

Este tipo proyectos promueve la creación de espacios de convivencia no solo dentro de la escuela, sino también fuera de este contexto. Se crean de esta forma situaciones de aprendizaje donde tanto el alumnado como sus familias son los verdaderos protagonistas; pudiendo dar funcionalidad a sus aprendizajes, al tiempo que comparten experiencias y disfrutan del tiempo compartido. La implicación de las familias a través del ApS motiva y mejora su rendimiento en la adquisición de hábitos, considerándolos como modelos de referencia. Así, se fomenta la relación familia-escuela, dando coherencia a aquello que se trabaja en ambos contextos y que permite al alumnado transferir aprendizajes y dar continuidad a aquello que está aprendiendo y trabajando, de forma integral. El contacto y participación de las familias motivaría la participación de otras familias, así como la participación conjunta, creando espacios compartidos fuera del contexto escolar que favorezcan el establecimiento de vínculos de apego y cohesión grupal entre el alumnado.

### ***Evaluación***

Tras la intervención, la información recogida a través de los distintos instrumentos justifica la adecuación del proyecto al contexto y necesidad detectada en el centro con respecto a la promoción de actividad física en el alumnado y la necesidad de participación de las familias. Sin embargo, a pesar de ser un proyecto bastante motivador, solo se consiguió la participación del 50% de las familias y del alumnado. Debido a la escasa participación de estos, solo se obtuvo respuesta de los retos más sencillos y se pudieron llevar a cabo las sesiones de aula que no dependían de otros retos. Aun así, el alumnado respondía según lo esperado en cada sesión práctica, estableciendo las bases y recursos necesarios para adquirir hábitos saludables en sus ámbitos físico, psíquico y social, reflexionando sobre su repercusión en la mejora de la sociedad y su propio estilo de vida.

Entre los factores que pueden haber condicionado esta situación podemos encontrar: (i) el tiempo, ya que se proponen muchos retos y contenidos en un periodo de tiempo muy corto, de forma que no se deja margen para que las familias puedan organizarse y planear tanto la consecución de los retos y práctica de actividad física dentro de su tiempo de conciliación, como la propuesta de otros nuevos; y (ii) la falta de motivación e implicación de algunas de las familias, haciendo que el alumnado fuera perdiendo interés, no consiguiendo el dinamismo esperado en el proyecto, ya que no se obtenían nuevos recursos, propuestas ni respuestas a los retos.

Por ello, a la hora de proponer este tipo de proyectos, se ha de tener en cuenta la realidad de las familias. Se han de ajustar las propuestas todo lo posible en el tiempo, para que en un primer momento tanto el alumnado como las familias comprendan en qué va a consistir el proyecto y de qué forma se va a demandar su participación. Así, poco a poco podrán ir introduciéndose en la dinámica, y fomentar la adquisición de rutinas y hábitos de actividad física. Y de esta forma crear momentos y espacios compartidos entre el alumnado y sus familias, para una mayor calidad de vida.

## Referencias

- Abarca-Sos, A, Murillo Pardo, B, Julián Clemente, JA, Zaragoza Casterad, J, & Generelo Lanaspá, E (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de actividad física? *Retos*, 28, 155-159. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34946>
- Cañadas, L (2021). University Service-Learning in Physical Activity, Physical Education and Sport settings: a systematic review. *Educação e Pesquisa*, 47(1), 1-18. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202147237446>
- Celdrán, A, Valero-Valenzuela, A, & Sánchez-Alcaraz, BJ (2016). La importancia de la Educación Física en el Sistema Educativo. *EmásF, Revista digital de Educación Física*, (43), 83-96.
- Contreras Espinosa, R, & Eguía, JL (2016). Gamificación en aulas Universitarias. Bellaterra: Institut de la Comunicació, Universitat Autònoma de Barcelona. ISBN: 978-84-944171-6-0
- De León-Sánchez, B (2011). La relación Familia-Escuela y su repercusión en la autonomía y responsabilidad de los niños. XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación, Universitat de Barcelona, España.
- Dichev, C, & Dicheva, D (2017). Gamifying Education: What is known, what is believed and what remains uncertain: a critical review. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14(9), 1-36. <https://doi.org/10.1186/s41239-017-0042-5>
- Escarvajal, JC, & Martín-Acosta, F (2019). Análisis bibliográfico de la gamificación en educación física. *Revista iberoamericana de ciencias de la actividad física y del deporte*, 8(1), 97-109. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5770>
- Fernández Eslava, A (2017). Las nuevas tecnologías en la primera infancia. Trabajo de Fin de Máster, Universidad de Cádiz.
- Flores-Aguilar, G, & Fernández-Río, J (2020). Gamificación. En Á Pérez-Pueyo, D.Hortigüela-Alcalá, & J Fernández-Río. *Modelos Pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué* (382-399). Servicio de Publicaciones de la Universidad de León. ISBN: 978-84-18490-26-2
- Fung Fallas, M, Rojas Mora, EJ, & Delgado Castro, LG (2020). Impacto del tiempo de pantallas en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5 (6). <https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370>
- Hernández, RM (2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 325-347. <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.149>
- León-Díaz, Ó, Martínez-Muñoz, L, & Santos-Pastor, M (2019). Gamificación en Educación Física: un análisis sistemático de fuentes documentales. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 110-124. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5791>
- López-Pastor, V, Pérez-Brunicardi, D, Manrique-Arribas, J, & Monjas-Aguado, R (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos*, 29, 182-187. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.42552>
- Mendía, R (2016). El aprendizaje-servicio: una metodología para la innovación educativa. *Convives, Aprendizaje-Servicio y convivencia*, 16, 20-26.
- Monguillot, M, González-Arevalo, C, Zurita, C, Almirall, L, & Guitert, M (2015). Play the Game: gamificación y hábitos saludables en educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 119(1), 71-79. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/1\).119.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/1).119.04)
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez Galván, LM, & Ochoa Cervantes, AC (2017). El aprendizaje-servicio (APS) como estrategia para educar en ciudadanía. *Alteridad. Revista de educación*, 12(2), 174-188. <https://doi.org/10.17163/alt.v12n2.2017.04>
- Pérez-Pueyo, A, Hortigüela-Alcalá, D, González-Calvo, G, & Fernández-Río, J (2019). Muévete conmigo, un proyecto de aprendizaje servicio en el contexto de la educación física, la actividad física y el deporte. *Publicaciones*, 49(4), 183-198. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v49i4.11735>

Rodrigo-Sanjoaquín, J, Sevil-Serrano, J, Julián-Clemente, J, Generelo-Lanaspa, E, & Pérez-Ordás, R (2019). Implementación de las tecnologías de la información y la comunicación en la promoción de hábitos saludables. Servicio de publicaciones. Universidad de Zaragoza. <https://doi.org/10.26754/uz.978-84-16723-65-2>

Rodríguez-Torres, AF, Cañar-Leiton, NV, Correa-Echeverry, J. E., y Morales-Tierra. (2022). Los beneficios de la gamificación en la enseñanza de la Educación Física: revisión sistemática. *Dominio de las ciencias*, 8(2), 662-681.

Ruiz-Mira, A, Giménez-Meseguer, J, García-Martínez, S, & Ferriz-Valero, A (2021). Beneficios del aprendizaje cooperativo en educación física en la etapa de educación primaria. Un análisis cualitativo. *Revista Electrónica Transformar*, 2(4), 4-19.

Tapia-Serrano, M, Sevil-Serrano, J, Sánchez-Oliva, D, Vaquero-Solis, M, & Sánchez-Miguel, P (2020). Promoción de comportamientos saludables en niños y niñas de Educación Primaria desde el Plan de Acción Tutorial. Wanceulen. ISBN: 9788418486159

Veiga Núñez, O, & Martínez-Gómez, D (2006). Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de Educación Primaria.

Zapata Lamana, R, Cigarroa Cuevas, I, Monsalve Álvarez, M, Cenzano Castillo, L, Illanes Aguilar, L, Matus-Castillo, C, & Poblete-Valderrama, F (2022). Impacto de la actividad física programada sobre el rendimiento motor de preescolares. *Retos*, 44, 319-327. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91028>