

# ¡Actívate! Misión Contra el Sedentarismo

Gamificación Estructural | Educación Física | Nutrición y salud | Tema: Sedentarismo

## Contexto Narrativo

### Contexto Narrativo: “La Alianza Vital”

En un mundo cada vez más conectado, la tecnología y la comodidad han transformado la manera en que vivimos. Sin embargo, este progreso ha traído consigo un enemigo silencioso que afecta la salud de millones: el sedentarismo. Este fenómeno, caracterizado por largos periodos de inactividad física, está generando un aumento preocupante de enfermedades relacionadas con malos hábitos, especialmente entre los jóvenes.

La ciudad ficticia de Vitalia, un lugar vibrante y lleno de vida en el pasado, ahora enfrenta una crisis: sus habitantes han caído en la trampa del sedentarismo. Los parques están vacíos, los juegos en las plazas son recuerdos lejanos, y la energía que antes caracterizaba a Vitalia se está apagando lentamente.

Los estudiantes se convierten en miembros fundadores de “La Alianza Vital”, un grupo especial formado por jóvenes con la misión de devolver la vitalidad y el bienestar a su ciudad. Cada miembro tiene un rol único dentro de la alianza, que se asigna en base a sus intereses y habilidades, para fomentar la colaboración y el sentido de pertenencia.

### Roles dentro de La Alianza Vital

- **Exploradores de Salud:** Investigadores que buscan información y datos sobre el sedentarismo, sus consecuencias y formas de combatirlo.
- **Embajadores del Movimiento:** Promotores de actividades físicas y ejercicios que animan a la comunidad a moverse y dejar el sedentarismo atrás.
- **Nutricionistas en Acción:** Expertos en alimentación saludable que diseñan planes y consejos nutricionales para mejorar la salud integral.
- **Creativos de la Campaña:** Encargados de diseñar materiales visuales y mensajes motivadores para sensibilizar a Vitalia sobre la importancia de un estilo de vida activo.

La *misión principal* de los estudiantes es trabajar en equipo para desarrollar una campaña educativa y práctica que combata el sedentarismo en Vitalia. Este objetivo los impulsará a aprender sobre nutrición, hábitos saludables y la importancia del movimiento, con el fin de crear un cambio real y duradero.

La narrativa se conecta con el área de Educación Física y la asignatura de Nutrición y Salud, pues a través de la aventura los estudiantes no solo aprenden teoría, sino que ponen en práctica hábitos saludables, desarrollan pensamiento crítico para analizar información y colaboran para lograr objetivos comunes, fomentando la curiosidad sobre su propio bienestar y el de su comunidad.

Durante el recorrido, “La Alianza Vital” enfrentará retos que pondrán a prueba sus conocimientos, habilidades y compromiso, ganando puntos, niveles y reconocimientos que reflejarán su progreso y motivación. La historia se desarrolla en diferentes “zonas” de Vitalia (la escuela, la plaza central, el parque, la plaza de mercado), que

representan etapas del aprendizaje y donde los estudiantes realizarán actividades gamificadas integrales.

Este marco narrativo busca generar un sentido de propósito y pertenencia, haciendo que el aprendizaje sea significativo, divertido y transformador, para que los estudiantes internalicen la importancia de combatir el sedentarismo desde una perspectiva integral y activa.

## Mecánicas de Juego

### Mecánicas de Juego

Para estructurar esta experiencia gamificada se emplea un sistema claro, motivador y fácil de implementar que integra puntos, niveles, insignias, retos y tablas de clasificación, con retroalimentación inmediata que impulsa el aprendizaje y la colaboración.

### Sistema de Puntos

- Los estudiantes ganan **Puntos Vitales** al completar actividades, participar en debates, colaborar en equipo y proponer ideas creativas.
- Los puntos se asignan según la complejidad y el impacto de la acción. Por ejemplo, responder correctamente a un cuestionario suma 10 puntos, mientras que diseñar una pieza para la campaña suma 30 puntos.
- Se otorgan puntos adicionales por actitudes positivas como liderazgo, respeto y apoyo a compañeros para fomentar un clima inclusivo.

### Niveles de Progreso

- El avance se representa en niveles que simbolizan el crecimiento de la Alianza Vital: *Iniciantes*, *Defensores*, *Guardianes* y *Campeones Vitales*.
- Para subir de nivel, el equipo debe acumular ciertos puntos y completar retos clave, promoviendo la perseverancia y el trabajo en equipo.
- Los niveles desbloquean nuevos recursos, desafíos y responsabilidades dentro del juego.

### Insignias y Logros

- Las insignias son premios simbólicos que reconocen habilidades o comportamientos sobresalientes: *Investigador Estrella*, *Motivador Activo*, *Nutricionista Creativo*, *Colaborador Ejemplar*.
- Se otorgan al cumplir metas específicas, como presentar una investigación completa, organizar una actividad física o diseñar materiales visuales.
- Las insignias se muestran en la tabla de clasificación y en un mural digital o físico para visibilizar el esfuerzo.

### Retos y Misiones

- Cada “zona” de Vitalia propone retos temáticos relacionados con el sedentarismo y la nutrición.
- Los retos pueden ser individuales o grupales, con objetivos claros y tiempos definidos.

- Superar retos otorga puntos y desbloquea pistas o recursos para continuar la misión.

## Progresión y Retroalimentación

- Al final de cada actividad, se ofrece retroalimentación inmediata mediante comentarios del docente y autoevaluaciones.
- Se utiliza un tablero visible (en papel o digital) donde se actualizan puntos, niveles e insignias, fomentando la motivación y la transparencia.
- La progresión se vincula con la narrativa, haciendo que cada logro represente un paso para salvar Vitalia.

Estas mecánicas están diseñadas para motivar a los estudiantes, facilitar la colaboración y permitir que cada uno encuentre su lugar en el aprendizaje, respetando la diversidad y promoviendo un ambiente inclusivo.

## Actividades Gamificadas

### Actividades Gamificadas Paso a Paso

#### 1. Exploración Inicial: “Detectives del Sedentarismo”

**Descripción:** Los estudiantes investigan qué es el sedentarismo, sus causas y consecuencias para la salud.

##### Instrucciones:

- Dividir a la clase en equipos (4-5 estudiantes) según los roles asignados.
- Cada equipo recibe una guía con preguntas clave (¿Qué es el sedentarismo?, ¿Cuáles son sus riesgos?, ¿Cómo afecta a los jóvenes?).
- Utilizando recursos accesibles (libros, internet, entrevistas a familiares o comunidad), recopilan información durante 40 minutos.
- Preparan una presentación breve (5 minutos) para compartir sus hallazgos.

**Tiempo estimado:** 60 minutos

**Materiales:** Hojas, lápices, dispositivos con acceso a internet, guías de investigación.

**Integración con mecánicas:** Cada presentación exitosa otorga 20 puntos Vitales y la insignia “Investigador Estrella”. La participación activa suma puntos individuales.

#### 2. Retos en la Plaza Central: “Desafíos en Movimiento”

**Descripción:** Actividades físicas breves para romper con la inactividad y mostrar la importancia del movimiento.

##### Instrucciones:

- Organizar una serie de mini retos físicos (ejemplo: 10 saltos, carrera de relevos, estiramientos guiados).
- Los estudiantes, por equipos, rotan entre estaciones de actividad durante 30 minutos.
- Al finalizar, cada equipo reflexiona sobre cómo se sintió antes, durante y después del ejercicio.

**Tiempo estimado:** 45 minutos

**Materiales:** Cronómetro, conos para delimitar estaciones, colchonetas o espacio abierto seguro.

**Integración con mecánicas:** Completar cada estación suma 15 puntos y los equipos pueden ganar la insignia “Motivador Activo”. Reflexiones aportan puntos adicionales para pensamiento crítico.

### **3. Mercado Saludable: “Nutricionistas en Acción”**

**Descripción:** Los estudiantes crean un plan de alimentación saludable para combatir sedentarismo y sus efectos.

**Instrucciones:**

- Utilizando información previa y recursos, diseñan menús equilibrados para un día típico.
- Se fomenta la inclusión de alimentos accesibles para diferentes contextos culturales y económicos.
- Presentan sus planes con argumentos basados en evidencia y creatividad.

**Tiempo estimado:** 60 minutos

**Materiales:** Plantillas de menú, libros o sitios web de nutrición, colores para ilustrar.

**Integración con mecánicas:** Presentar un menú completo suma 25 puntos y la insignia “Nutricionista Creativo”. Se evalúa la colaboración y el respeto a la diversidad alimentaria.

### **4. Campaña Visual: “Creativos de Vitalia”**

**Descripción:** Diseño de materiales gráficos y mensajes para sensibilizar a la comunidad.

**Instrucciones:**

- Los estudiantes crean afiches, videos cortos o mensajes para redes sociales que promuevan la actividad física y la alimentación saludable.
- Se prioriza el lenguaje inclusivo, imágenes diversas y mensajes accesibles para toda la comunidad.
- Se realiza una exposición de los materiales para recibir retroalimentación grupal.

**Tiempo estimado:** 90 minutos

**Materiales:** Cartulinas, marcadores, cámaras o celulares, programas básicos de edición (opcional).

**Integración con mecánicas:** Cada pieza creada vale 30 puntos y la insignia “Creativo Vital”. La colaboración y originalidad suman puntos extra.

### **5. Evaluación Reflexiva: “El Diario de La Alianza”**

**Descripción:** Reflexión individual y grupal sobre el aprendizaje y compromiso con la salud.

**Instrucciones:**

- Cada estudiante escribe un breve texto sobre qué aprendió, cómo cambiará sus hábitos y qué aportó al equipo.
- En grupo, comparten sus reflexiones y proponen una acción concreta para extender el impacto fuera del aula.

**Tiempo estimado:** 40 minutos

**Materiales:** Hojas, dispositivos para escritura digital (opcional).

**Integración con mecánicas:** La entrega y exposición aporta 20 puntos y la insignia “Colaborador Ejemplar”. La reflexión fortalece el pensamiento crítico y la curiosidad.

**Nota:** Cada actividad se acompaña de feedback inmediato del docente y se actualiza el tablero de puntos y logros para mantener la motivación y el sentido de progreso.

## Reglas y Condiciones

### Reglas del Juego “¡Actívate! Misión Contra el Sedentarismo”

#### Condiciones de Victoria

- El equipo que alcance primero el nivel de *Campeones Vitales* tras superar todos los retos y acumular al menos 200 puntos Vitales, gana la misión.
- El éxito también se mide por la calidad de las presentaciones, la colaboración y el compromiso demostrado.
- Como todos los equipos contribuyen a la campaña final, se reconoce el esfuerzo colectivo con un premio especial para toda la clase.

#### Penalizaciones

- Faltas reiteradas de respeto, falta de participación o sabotaje a compañeros pueden restar puntos Vitales individuales (-5 a -20 puntos).
- Incumplir plazos o no cumplir con las instrucciones puede retrasar el progreso del equipo y afectar la suma de puntos.
- Las penalizaciones siempre son comunicadas con claridad y oportunidad para mejorar.

#### Turnos y Roles

- Las actividades se desarrollan en turnos definidos para asegurar la participación equitativa.
- Los roles asignados deben respetarse para fomentar el trabajo especializado y la colaboración.
- Se promueve la rotación de tareas para que todos experimenten diferentes responsabilidades.

#### Restricciones

- Se deben respetar todas las normas de convivencia y accesibilidad.
- Las actividades físicas se adaptan a las capacidades de cada estudiante, garantizando inclusión.
- Los materiales deben ser respetuosos y promover diversidad cultural y social.

#### Tabla de Puntos (Ejemplo)

- Responder preguntas de investigación: 10 puntos cada respuesta correcta
- Presentar investigación completa: 20 puntos
- Completar estación física: 15 puntos por estación
- Diseñar menú saludable: 25 puntos
- Crear material visual o audiovisual: 30 puntos
- Participación y actitud positiva: 5-10 puntos diarios
- Reflexión final entregada y compartida: 20 puntos

**Sistema de Logros**

- *Investigador Estrella*: 100 puntos en actividades de investigación
- *Motivador Activo*: Completar 100% de estaciones físicas
- *Nutricionista Creativo*: Menú saludable aprobado
- *Creativo Vital*: Material visual destacado por originalidad
- *Colaborador Ejemplar*: Participación constante y respeto

Estas reglas garantizan un ambiente justo, respetuoso e inclusivo, donde todos pueden aprender y desarrollarse plenamente.

## Evaluación Gamificada

**Evaluación Gamificada**

**Criterios de Evaluación**

- **Conocimiento:** Comprensión del sedentarismo, sus causas y consecuencias.
- **Aplicación:** Capacidad para diseñar y proponer hábitos saludables y actividades físicas.
- **Colaboración:** Trabajo en equipo, comunicación y respeto a la diversidad.
- **Creatividad:** Innovación en materiales y estrategias para sensibilizar.
- **Reflexión Crítica:** Autoconocimiento y análisis de hábitos personales.

**Rúbrica Integrada**

| Criterio     | Nivel Insuficiente (1)            | Nivel Básico (2)                        | Nivel Competente (3)                          | Nivel Destacado (4)                             |
|--------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Conocimiento | Información incompleta o errónea. | Conoce conceptos básicos con dudas.     | Explica correctamente causas y consecuencias. | Relaciona y profundiza en el tema con ejemplos. |
| Aplicación   | No propone acciones saludables.   | Propone acciones simples y poco claras. | Diseña planes adecuados y factibles.          | Integra soluciones creativas y adaptadas.       |

| Criterio             | Nivel Insuficiente (1)                    | Nivel Básico (2)                    | Nivel Competente (3)                     | Nivel Destacado (4)                         |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Colaboración         | No participa o dificulta el trabajo.      | Participa parcialmente sin apoyar.  | Colabora y respeta al equipo.            | Lidera y fomenta el trabajo en grupo.       |
| Creatividad          | Materiales poco originales o copiados.    | Materiales con poca innovación.     | Materiales originales y bien elaborados. | Materiales innovadores y atractivos.        |
| Reflexión<br>Crítica | No reflexiona o lo hace superficialmente. | Reflexión limitada y poco profunda. | Reflexión clara y pertinente.            | Reflexión profunda con compromiso personal. |

#### Evidencias de Aprendizaje

- Presentaciones de investigación.
- Registros de participación en actividades físicas.
- Menús y planes alimentarios diseñados.
- Materiales visuales y audiovisuales creados.
- Diarios y reflexiones individuales y grupales.

#### Reflexión Final y Cierre de Narrativa

Al culminar la experiencia, los estudiantes se reúnen para compartir cómo “La Alianza Vital” logró devolver la energía a Vitalia, gracias a sus esfuerzos y aprendizajes. Se promueve una reflexión colectiva sobre la importancia de combatir el sedentarismo en su vida diaria, el poder del trabajo colaborativo y la responsabilidad social.

Se invita a cada estudiante a comprometerse con al menos una acción concreta para mejorar su salud y la de su entorno, cerrando así el ciclo de aprendizaje con sentido y motivación para el futuro.

## Recomendaciones Logísticas

#### Recomendaciones para la Implementación

##### Tiempo Necesario

- Se recomienda implementar la experiencia en un bloque de 5 sesiones de 90 minutos cada una, idealmente en una semana o dos consecutivas.
- Distribuir las actividades para equilibrar teoría, práctica y reflexión.

##### Espacio Físico

- Aula con espacio suficiente para trabajo grupal y exposiciones.
- Área abierta o gimnasio para actividades físicas (plaza o patio escolar si es posible).

- Zona de recursos con acceso a internet y materiales impresos.

#### **Materiales y Herramientas TIC**

- Dispositivos con conexión a internet (tabletas, laptops o celulares) para investigación y creación de materiales.
- Software básico de edición de imágenes o video (opcional pero recomendado).
- Materiales de papelería: cartulinas, marcadores, hojas, colores.
- Cronómetro, conos o delimitadores para actividades físicas.

#### **Tamaño del Grupo**

- Idealmente grupos de 20 a 30 estudiantes para favorecer la dinámica de equipos y diversidad de roles.
- Se pueden adaptar las actividades para grupos más pequeños o grandes con ajustes en los tiempos y roles.

#### **Preparación Previa del Docente**

- Familiarizarse con el tema de sedentarismo, nutrición y actividad física.
- Preparar guías, materiales y recursos digitales con anticipación.
- Organizar los roles y equipos considerando diversidad y habilidades de los estudiantes para fomentar inclusión.
- Diseñar o adaptar un tablero de puntos y logros visible.
- Preparar un ambiente seguro para las actividades físicas, con alternativas para estudiantes con limitaciones.

#### **Posibles Dificultades y Cómo Superarlas**

- **Falta de motivación:** Usar la narrativa para conectar emociones y sentido de pertenencia. Reforzar retroalimentación positiva y reconocimiento.
- **Desigualdad en participación:** Supervisar activamente, fomentar rotación de roles y promover un ambiente de respeto.
- **Limitaciones físicas o de recursos:** Adaptar actividades para que sean inclusivas y usar materiales alternativos accesibles.
- **Dificultades tecnológicas:** Preparar recursos offline y apoyar con actividades analógicas.
- **Tiempo ajustado:** Priorizar actividades clave y distribuir tareas para optimizar el tiempo.

Con una buena planificación, actitud flexible y atención a la diversidad, esta experiencia gamificada puede transformar el aprendizaje sobre sedentarismo en una aventura educativa memorable y efectiva.