

PROPUESTAS DE GAMIFICACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. CARTAS PARA GAMIFICAR LA CONDICIÓN FÍSICA

Se trata de un juego de cartas para gamificación del entrenamiento de la fuerza y un recurso para repasar la teoría en movimiento.

Presenta dos tipos de juegos:

1. Juego de cartas basado en retos en los que se incluyen tanto actividades físicas de fuerza como preguntas de carácter teórico
2. Un segundo juego en forma de competición grupal que gana aquel equipo que más cartas recopile. Para quedarse con la carta hay que llevar a cabo con éxito la actividad física que indica.

El juego utiliza la metodología Flipped Classroom en la que el alumno revisa los conceptos planteados por el profesor y posteriormente participa en el juego.

Incluye un enlace para obtener las cartas en formato PDF o también la posibilidad de editarlas en las plantillas que proporciona la propuesta.

Se pueden adaptar las reglas, preguntas y actividades a los contenidos tratados en clase y al nivel de conocimientos y práctica de nuestro alumnado. Además de la fuerza se pueden incluir otras cualidades físicas a realizar e incluir las variantes que se consideren oportunas: retos entre equipos por ejemplo.



2. GAMIFICANDO LA CONDICIÓN FÍSICA. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

En este [enlace](#) se presentan varias propuestas de gamificación para diferentes niveles educativos: tanto para Educación Primaria como Secundaria. Para nuestro proyecto destacamos principalmente las propuestas dirigidas a Educación Secundaria. La mayor parte de ellas desarrollan actividades por grupos canjeables por puntos.

Al inicio del documento aparece un capítulo destinado a la fundamentación teórica de la gamificación.

Son propuestas muy originales y elaboradas que implican destinar varias sesiones para completar el juego.

El **“Juego de las 7 cumbres”** que se encuentra a partir de la página 210 incluye una forma muy original de gamificación de la condición física por equipos en los que se desarrolla principalmente la capacidad de resistencia. Algunas ideas interesantes que se extraen de este juego aplicables a nuestro proyecto son las siguientes:

- Canjear minutos de carrera continua de todo el equipo por puntos
- Realizar series de ejercicios durante 5 minutos en los cuales al menos 2 componentes del equipo deben estar en acción. Ejemplos de ejercicios: abdominales, saltos comba, burpees, plancha, flexiones, jumping jacks, fondos de brazos ... Por cada 5 minutos conseguidos se consigue un punto.
- Realización del Course Navette por relevos. Se puede puntuar en función del puesto que consiga cada grupo con respecto a los demás: el grupo de clase que consiga más periodos consigue 5 puntos de fortaleza, el segundo cuatro puntos.... O bien otorgar una puntuación en función de los periodos conseguidos: hasta 5 periodos 1 punto, hasta 8 periodos 2 puntos, hasta 11 periodos 3 puntos, hasta 14 periodos 4 puntos, hasta 17 periodos 5 puntos y hasta 20 periodos 6 puntos. La forma de organización también cuenta con varias posibilidades: cada miembro realiza un trayecto de 20 metros y da el relevo a otro compañero de modo que cuando no pueda seguir se elimina o cada grupo se organiza como desee teniendo en cuenta las normas de la prueba, especialmente en lo que concierne a recorrer 20 metros antes de sonar la señal; recordemos que cuando no se consigue en dos ocasiones consecutivas, el equipo quedará eliminado en ese momento.

La página 257 incluye la propuesta del **Juego de la Oca** para el desarrollo de la condición física en 4º de la ESO. Cada casilla implica la realización de una actividad física para que se considere que la ficha se puede mover a dicha casilla. Un criterio para la asignación de puntos para cada equipo sería el orden de llegada. Particularmente adaptaría el juego de modo que no hubiese turnos de lanzamiento del dado, sino que a medida que se cumple una actividad y se llega a una casilla, inmediatamente después se tira el dado, de modo que se convierte en una carrera para lograr llegar a la meta antes que los demás, lo cual implica la realización continuada de actividades físicas.



3. EL FORNITE EN EDUCACIÓN FÍSICA

El profesor Víctor Arufe lleva al aula el juego que tanto ha cautivado a niños y adolescentes. [El Fornite en Educación Física](#) se ha llevado a cabo en diferentes contextos educativos: campamentos, escuelas deportivas, y cómo no, en las clases de Educación Física en los últimos cursos de Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato.

El objetivo de este juego es el desarrollo de la condición física y motriz a través de este famoso juego utilizando dos posibilidades: individual o por equipos. En nuestro proyecto utilizaríamos esta última.

En el enlace proporcionado podemos acceder a tutoriales explicativos, reglamentos, planillas y todo lo necesario para poner en marcha esta interesante propuesta



4. CARRERA DE ORIENTACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA

En cada control las balizas contienen preguntas de repaso sobre los contenidos relacionados con el acondicionamiento físico, beneficios sobre la práctica de actividad física,

Las preguntas pueden ser : tipo test, preguntas con respuesta corta, de rellenar....

Propongo una orientación en estrella en la que cada grupo tenga que pasar por la zona de control donde se encuentra el profesor quien va indicando a cada grupo dónde tiene que dirigirse en cada ocasión. De esta forma podemos realizar un trabajo fraccionado y ningún grupo puede seguir a otro para encontrar las balizas.

En el punto de control cada grupo deberá realizar una actividad física para considerarse válida la respuesta encontrada y anotada en la hoja de control.

Todos los integrantes del grupo se desplazan y actúan juntos en todo momento

En esta actividad se puede puntuar:

- Los contenidos teóricos: cada respuesta contestada correctamente puede puntuar 1 punto. La puntuación obtenida sumará sabiduría al avatar del grupo
- El número de controles visitados durante la sesión: cada control encontrado supone 2 puntos por ejemplo. La puntuación suma fortaleza al avatar.
- Visitar todos los controles en un tiempo determinado respondiendo correctamente a las cuestiones tiene una asignación de 10 puntos extra que se pueden sumar a la capacidad de valor en el avatar.



5. CONDICIÓN FÍSICA AL AZAR

Esta propuesta consiste en una competición por grupos en la que se realizan actividades de acondicionamiento físico en función del número que indique el dado que es lanzado previamente por los participantes, de forma que es el azar el factor que dirigirá el juego tanto en relación tanto a los posibles puntos a conseguir como las actividades a realizar.

El objetivo del juego es lograr alcanzar 100 puntos antes que el resto de grupos o lograr más puntos que los demás equipos en un tiempo determinado. Se va sumando la puntuación que indique el dado siempre y cuando el grupo al completo realice la actividad que corresponda a ese número.

Lógicamente si el dado indica un número bajo la actividad a realizar será de baja complejidad y no demasiada intensidad, sin embargo los números más altos del dado implica la realización de una actividad más complicada y supondrá una considerable intensidad.

Por ejemplo:

1. ZANCADAS O LUNGE: 12 zancadas (6 por lado) elevando brazos al realizar la zancada o sosteniendo un peso con los brazos estirados sobre la cabeza.
2. 10 FONDOS DE BRAZOS
3. 15 ABDOMINALES cambiando de forma de llevarlas a cabo en cada ocasión.
4. 10 BURPEES
5. 10 WALL CLIMB (sentadillas lanzando un balón medicinal a una pared)
6. SE REALIZA LA MITAD DE LAS REPETICIONES DE LOS EJERCICIOS ANTERIORES

