Entrenamiento de fuerza en Educación Primaria: Propuesta de innovación para la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil

Strength training in Primary Education: An innovation proposal for the prevention of childhood overweight and obesity

David Rodriguez-Sanchez[1*], Francisco Javier Huertas-Delgado, Vanesa López Ruiz y Ana Ramírez-Osuna

[1]Department of Physical Education and Sports, Faculty of Sport Sciences, Sport and Health University Research Institute (iMUDS), University of Granada, Granada, Spain. [2] "La Inmaculada" Teacher Training Centre, University of Granada; [3]Faculty of Education Sciences, University of Granada, Physical Education Teacher at Fuentenueva Public School; [4]"La Inmaculada" Teacher Training Centre, University of Granada

*Autor para correspondencia: davidrs@ugr.es

DOI: https://10.55166/reefd.v439i1.1157

RESUMEN

Ante la creciente prevalencia de obesidad y sobrepeso infantil en España, este estudio tiene como objetivo desarrollar y evaluar una propuesta de intervención basada en el entrenamiento de fuerza en el contexto de la Educación Primaria. Basado en una revisión meticulosa de estudios empíricos y datos epidemiológicos recientes, se evalúa la eficacia del entrenamiento de fuerza - tradicionalmente en esta etapa educativa-, como medio para mejorar la composición corporal y fomentar hábitos de vida saludables entre los niños. La propuesta incluye un programa detallado que integra el entrenamiento de fuerza en el currículo escolar, resaltando su viabilidad y beneficios potenciales en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil. Los hallazgos preliminares indicaron que la implementación de esta intervención representa un método efectivo y práctico para mitigar la tendencia alarmante del sobrepeso y la obesidad infantil.

Palabras clave: Sobrepeso; obesidad; entrenamiento de fuerza; Educación Primaria; Educación Física.

ABSTRACT

Amidst the growing prevalence of childhood obesity and overweight in Spain, this study aims to develop and evaluate an intervention proposal based on strength training within the context of Primary Education. Drawing on a meticulous review of empirical studies and recent epidemiological data, the efficacy of strength training - traditionally overlooked in this educational stage - is assessed as a means to enhance body composition and promote healthy lifestyles among children. The proposal entails a detailed program integrating strength training into the school curriculum, emphasizing its feasibility and potential benefits in preventing childhood overweight and obesity. Preliminary findings suggest that implementing this intervention could serve as an effective and practical method to mitigate the alarming trend of childhood overweight and obesity.

Keywords: Overweight; obesity; strength training; Primary Education; Physical Education.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la obesidad y el sobrepeso en la población infantil española han alcanzado cifras que sitúan al país entre los de mayor prevalencia en Europa. Más de un 25% de los niños en edad escolar presentan exceso de peso, siendo España el segundo país europeo con la tasa más alta de obesidad infantil (De Bont et al., 2021). Los estudios longitudinales y

las iniciativas de vigilancia como el estudio Aladino (2019), entre otros, reflejan una disminución del sobrepeso en un 3,9% desde 2011, aunque la obesidad solo ha descendido un 1% en este periodo. La COSI (Iniciativa Europea de Vigilancia de la Obesidad Infantil) de la OMS indica una prevalencia del sobrepeso en la población española de 8-17 años del 38,6% (Aranceta et al., 2019), y estudios como el Programa Thao-Salud Infantil reportan que aproximadamente el 33,2% de niños entre 3-12 años presentan exceso de peso (Gómez-Santos et al., 2015). Estas estadísticas subrayan la necesidad de estrategias efectivas y sostenibles que aborden el sobrepeso y la obesidad desde la infancia.

Conforme a las iniciativas impulsadas por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en España, se han desarrollado Unidades Didácticas Activas (UDA) con el objetivo de incrementar los niveles de actividad física (AF) durante las clases de Educación Física (EF), especialmente la actividad de intensidad moderada a vigorosa (MVPA), que es esencial para el bienestar físico y mental de los niños (Gasol Foundation, 2019). No obstante, estudios recientes indican que solo un pequeño porcentaje de niños alcanza el mínimo recomendado de 60 minutos diarios de MVPA, y específicamente en España, los datos revelan que tan solo un 12,3% de las niñas y un 30,4% de los niños cumplen con esta cantidad recomendada de actividad (Konstabel et al., 2014). Esta situación subraya la relevancia de reforzar la EF como un medio de intervención eficaz y directo para contrarrestar la prevalencia de sedentarismo y sobrepeso en la población infantil.

La obesidad infantil no solo es un problema de salud pública, sino también un desafío educativo. La AF es un componente crucial en la prevención y tratamiento de la obesidad y sobrepeso. Entre las diversas formas de AF, el entrenamiento de fuerza (EFu) ha demostrado ser particularmente efectivo para mejorar la composición corporal y fomentar hábitos de vida saludables. Sin embargo, este tipo de entrenamiento ha sido tradicionalmente subestimado en el contexto de la Educación Primaria (EP) (Lambrinou et al., 2020).

A pesar de su potencial, el EFu, a menudo subestimado en el contexto de EP, sigue siendo ampliamente subestimado, incorporarlo puede mejorar significativamente la salud, la composición corporal, y, fomentar hábitos de vida saludables. (García-Vargas, 2017). Los beneficios de integrar el EFu en la EP incluyen no solo mejoras en la fuerza muscular y la resistencia, sino también en la densidad ósea y en la coordinación motriz, factores clave en el desarrollo integral de los niños (Figenbaum et al., 2011; Lloyd et al., 2014). Sin embargo, su implementación en las escuelas sigue siendo limitada, frecuentemente debido a mitos y malentendidos. Estos incluyen percepciones erróneas y mitos largamente arraigados en la comunidad educativa. Existe un temor infundado de que el EFu pueda ser perjudicial para el crecimiento óseo o aumentar el riesgo de lesiones en esta etapa del desarrollo (Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil, 2018). Otros mitos incluyen la idea errónea de que podría conducir a una hipertrofia muscular excesiva en esta etapa temprana de la vida o que es inadecuado para el desarrollo infantil, ignorando su impacto positivo en el perfil lipídico y el riesgo cardiovascular (Valle-Muñoz et al., 2024). Estos conceptos erróneos son perpetuados por la falta de formación específica entre los profesores de EF y la carencia de programas de entrenamiento que estén adaptados a la edad y capacidades de los niños, impidiendo así la inclusión efectiva del EFu en las aulas (Granacher et al. 2011).

Para combatir estas percepciones, es crucial fomentar una comprensión basada en evidencia sobre el EFu. Investigaciones han demostrado repetidamente que, cuando se realiza correctamente, es una práctica segura y efectiva que contribuye positivamente al bienestar infantil (Lloyd et al., 2014). Además, las guías pedagógicas actuales y las recomendaciones de organismos internacionales como el Consejo Americano de Medicina Deportiva apoyan la integración del EFu en programas de EF, destacando la necesidad de enfoques pedagógicos que incorporen variedad, juego y un diseño apropiado para motivar a los estudiantes y maximizar los beneficios de estas actividades (American College of Sports Medicine, 2009).

En el escenario educativo actual, la EF, es reconocida como un pilar fundamental en la promoción de la AF y el desarrollo de estilos de vida saludables entre los escolares. En este contexto, el presente estudio desarrolla una intervención mediante un programa estructurado de EFu, perfectamente integrado en el currículo de EF en EP. Esta propuesta se alinea con las directrices nacionales y regionales más recientes, especialmente el Real Decreto 157/2022, que en su artículo 6 destaca la importancia de la educación para la salud y actividades que promuevan un estilo de vida activo y saludable. Asimismo, la Orden de la Junta de Andalucía del 30 de mayo de 2023, en su Anexo II subraya los beneficios de la AF en la salud física, mental y social del alumnado, fomentando prácticas activas e inclusivas.

La iniciativa de incorporar el EFu en la EP se orienta hacia el objetivo de combatir el sobrepeso y la obesidad entre los estudiantes, apoyándose en la legislación vigente que respalda la adopción de metodologías activas y participativas que contribuyen a la mejora de la salud y el bienestar del alumnado. Este enfoque legislativo subraya la importancia de adoptar una pedagogía innovadora que no solo cumpla con los objetivos educativos establecidos, como la adquisición de hábitos saludables, el desarrollo de competencias motrices y el respeto hacia el propio cuerpo y la diversidad, sino que también fomente un cambio positivo en los hábitos de vida de la población escolar.

Este enfoque innovador se apoya en evidencias recientes que destacan la eficacia del EFu para mejorar la composición corporal en niños y adolescentes (Faigenbaum et al., 2013: Behringer et al., 2011). Más allá de fortalecer la condición física y la salud de los estudiantes, esta propuesta busca transformar la percepción y el enfoque de la EF en las escuelas, promoviendo un modelo educativo más inclusivo y beneficioso que contribuya tanto al desarrollo físico como al mental de los niños.

Por tanto, los objetivos específicos de este estudio son: (1) Implementar un programa de entrenamiento físico basado en el desarrollo de la fuerza muscular, adaptado a los estudiantes de EP, y llevarlo a cabo tanto en el aula como en las instalaciones deportivas, integrándolo como una herramienta educativa innovadora. (2) Valorar la viabilidad y utilidad, evaluando la satisfacción de los estudiantes y docentes con el programa implementado. Este enfoque innovador busca no solo cumplir con los objetivos académicos, sino también instaurar un cambio duradero en los hábitos de vida de los niños, preparándolos para una vida adulta más saludable y activa.

PLANTEAMIENTO DE LA EXPERIENCIA

Contextualización

La intervención se llevó a cabo en el Colegio Público Fuentenueva, situado en una zona urbana de Granada (España). Este centro, conocido por su compromiso con la promoción de estilos de vida saludables, ofrece un entorno propicio para la implementación de programas de AF innovadores. El colegio dispone de instalaciones adecuadas para llevar a cabo una variedad de actividades físicas, lo que facilita la integración de nuevos enfoques dentro del programa educativo y deportivo existente. Cuenta con dos pistas exteriores amplias, un mini gimnasio, y además con pabellones y campos de césped, cercanos pertenecientes a la Universidad de Granada, y que se pueden solicitar cuando se requiera.

El programa de intervención fue implementado en el tercer ciclo de EP, específicamente en quinto curso. La elección de este nivel respondió a la capacidad de los estudiantes de esta edad para participar en actividades físicas más estructuradas y desafiantes, y su mayor capacidad de comprensión respecto a los beneficios de un estilo de vida saludable. Además, la intervención se alineó con las directrices del currículo de EP de la Junta de Andalucía, asegurando que las actividades propuestas no sólo enriquecerán el desarrollo físico de los estudiantes, sino que también contribuyeron al desarrollo de competencias claves y específicas en EF.

Problemática

Anteriormente, la introducción delineó el creciente problema de obesidad y sobrepeso infantil van más allá de elecciones individuales, estando influenciados por un entorno que favorece el sedentarismo, consumo excesivo de calorías y la reducción del tiempo para la AF. Estos factores no solo afectan a la salud física de los niños, sino que también su desarrollo social y emocional, generando problemas como baja autoestima, dificultades en las relaciones sociales, y un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión (Sahoo et al., 2015).

En el ámbito escolar, estas condiciones también repercuten negativamente en el rendimiento académico, afectando la atención y la energía necesaria para participar plenamente en las actividades diarias. La necesidad de intervenciones que combatan estas causas es evidente, y un enfoque innovador que integre metodológicas activas como el EFu puede marcar la diferencia, no solo para mejorar la salud física. Sino también para fomentar hábitos saludables y fortalecer el bienestar emocional de los niños.

Centro de interés

Respondiendo a esta problemática, nuestra propuesta didáctica introduce el EFu como una herramienta educativa innovadora, utilizando el Aprendizaje Basado en Problemas (PBL) como metodología activa para estimular la participación activa de los estudiantes. La situación de aprendizaje titulada "¡Al rescate de los superhéroes!", se diña para las sesiones de EF en la etapa de EP.

En "¡Al rescate de los superhéroes!", los alumnos enfrentan misiones donde su fuerza es crucial para derrotar a los villanos "Madame Grasitud" y "Dr. Excessus". Esta narrativa atractiva fomenta el interés de los estudiantes al integrarse en un contexto emocionante, facilitando un aprendizaje significativo. Además, se incluye una perspectiva inclusiva mediante superhéroes que reflejan la diversidad real de las aulas, promoviendo la representación equitativa y el empoderamiento de todos los estudiantes. Este enfoque innovador combina la mejora de la fuerza física con el desarrollo de valores como la inclusión y el respeto de la diversidad.

Marco legislativo

La propuesta de innovación se va a llevar a cabo a través de la legislación educativa vigente en España, tanto a nivel nacional como autonómico. A nivel nacional, el Real Decreto 157/2022 por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, subraya en el Artículo 6 la importancia de la educación para la salud como parte esencial de un enfoque pedagógico integral. Por su parte, a nivel autonómico, la Orden del 30 de mayo de 2023, correspondiente a la comunidad autónoma de Andalucía, que adapta el currículo a las necesidades regionales, detalla en su Anexo II, que incluye el bloque "Vida activa y saludable"" promueve competencias específicas relacionadas con la salud física y mental del alumnado.

Ambas normativas, establecen un marco legal que respalda la implementación de metodologías activas como el Aprendizaje Basado en Problemas (PBL) para abordar desafíos como el sobrepeso y la obesidad infantil. Juntas, establecen un marco legal que apoya la implementación de prácticas educativas participativas y efectivas, garantizando un desarrollo integral de cada estudiante.

La siguiente tabla presenta los objetivos legislativos establecidos en el Real Decreto 157/2022, que guían la Unidad Didáctica "¡Al rescate de los superhéroes!" y su enfoque educativo integral.

Tabla 1
Objetivos Legislativos del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por la que se rige la Unidad Didáctica "¡Al rescate de los superhéroes!"

OBJETIVOS LEGISLATIVOS ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA	
NÚMERO	**DESCRIPCIÓN OBJETIVO**
B	Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
K	Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

El marco legislativo desarrollado en la orden de 30 de mayo de 2023 establece competencias específicas y clave, así como saberes básicos y criterios de evaluación. La siguiente tabla resume estos aspectos, que orientan las actividades de la situación de aprendizaje en el contexto andaluz.

Tabla 2
Marco Legislativo de la Orden de 30 de mayo de 2023, por el que se rige la Unidad Didáctica "¡Al rescate de los superhéroes!".

Competencias específicas	Competencias clave/ descriptores operativos	Saberes básicos (tercer ciclo/ 5.º ep)	Criterios de evaluación
1. (EFI.3.A.1. y EFI.3.A.2.)	**Competencia Digital (CD)** **CD3**	**Vida Activa y Saludable** **EFI.3.A.1.** **EF.3.A.2.**	**1.1.a.**
2. (EFI.3.B.1. y EFI.3.B.4.)	**Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA)** **CPSAA4** **CPSAA5**	**Organización y Gestión de la Actividad Física** **EFI.3.B.1.** **EFI.3.B.4.**	**2.1.a.**
2. (EFI.3.C.1. y EFI.3.C.3.)	**Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA)** **CPSAA4** **CPSAA5**	**Resolución de Problemas en Situaciones Motrices** **EFI.3.C.1.** **EFI.3.C.3**	**2.2.a.** **2.3.a.**

Secuenciación/Metodología

La situación de aprendizaje "¡Al rescate de los superhéroes!", implementa el Aprendizaje Basado en Problemas (PBL) para fomentar el desarrollo de la fuerza en niños de EP, combinando técnicas pedagógicas como la instrucción directa y la indagación. Los docentes proporcionan instrucciones claras y demostraciones para ejercicios y actividades como circuitos inspirados en técnicas de entrenamiento de CrossFit, asegurando una comprensión y ejecución adecuadas. Complementariamente, se fomenta la resolución de problemas a través de actividades interactivas como un Escape Room, donde los estudiantes aplican el pensamiento crítico para superar desafíos, potenciando su autonomía y habilidades cognitivas (Palta-Valladares et al., 2022).

Además, se integran modelos pedagógicos lúdicos y de responsabilidad social para motivar a los estudiantes a través de misiones que no solo son divertidas, sino que también inculcan valores importantes. Esta metodología no solo hace que la EF sea más atractiva y participativa, sino que también aprovecha la tecnología para mejorar la experiencia educativa y asegurar que la EF contribuya significativamente al bienestar y desarrollo integral de los estudiantes. En paralelo, se adoptan estilos de enseñanza tanto tradicionales como cognitivos de descubrimiento guiado basadas en las famosas "búsquedas del tesoro", alentando a los alumnos a explorar y descubrir, lo cual promueve un aprendizaje más activo y profundo (León-Díaz et al., 2023).

Sesiones

Fig. 1
Sesión 1 "¡Al rescate de los superhéroes!"

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 1/12	"La carta de los superhéroes"
CONTENIDOS	• Conceptos de obesidad y sobrepeso. • Hábitos de vida saludables.				
OBJETIVOS	• Desarrollar hábitos activos y saludables y comprender la importancia de prevenir enfermedades como la obesidad y el sobrepeso.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• Proyector y pizarra. • Carta (superhéroes) • Collares equipos.	• Hoja de registro de mediciones. • Aplicación registro de puntos.	• Aula • Gimansio		

PARTE INICIAL (15 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
En esta primera sesión, se proyectará un video educativo que aborda la problemática de la obesidad y el sobrepeso. Además una vez visualizado el vídeo, el profesor les comentará que han visualizado el vídeo por un motivo, y es que han recibido una carta de auxilio por parte de los superhéroes. Tras visualizar el vídeo se fomentará la reflexión y el diálogo sobre los efectos negativos de estas enfermedades y la importancia de adoptar hábitos saludables y activos.	Todos los alumnos estarán sentados en sus respectivos sitios dentro del aula.	

PARTE PRINCIPAL (20 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Organización de grupos y explicación de actividades En la segunda parte de dicha sesión, se les mostrará a los alumnos a través de una presentación la división de los alumnos en los diferentes equipos. Además se explicarán a grosso modo las diferentes actividades que se realizarán a lo largo de la unidad, resaltando su relación con el entrenamiento de fuerza y la prevención de la obesidad y el sobrepeso. Se les entregará a cada uno un collar con el logo de su superhéroe, para diferenciarlos a la hora de realizar las diferentes sesiones. Además se le comentarán las actividades complementarias y el sistema de puntos.	Todos los alumnos estarán sentados en sus respectivos sitios dentro del aula.	

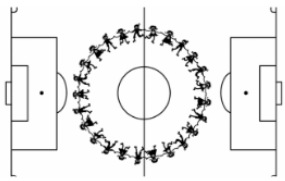
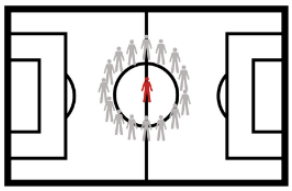
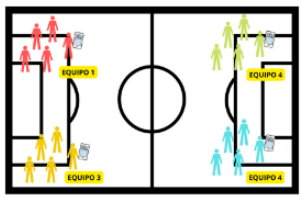
PARTE FINAL (20 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Cierre A modo de cierre, hablaremos con los alumnos y los motivaremos a participar activamente en las próximas sesiones, para que así recuperen los poderes de sus superhéroes.	Todos los alumnos estarán sentados en círculo en la pista.	

Fig. 2

Sesión 2 "¡Al rescate de los superhéroes!"

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 2/12	¡En busca del primer poder!
CONTENIDOS	• Trabajo en equipo y colaboración. • Realización de un Escape Room.				
OBJETIVOS	• Aprender y aplicar conceptos relacionados con el entrenamiento de fuerza. • Mejorar las habilidades de trabajo en equipo.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• Móvil con aplicación LeaderBoard. • Tablón de anuncios con cartel de "Adquisición de poderes". • Pistas del Escape Room. • Material de Escape Room. • Pista deportiva.				

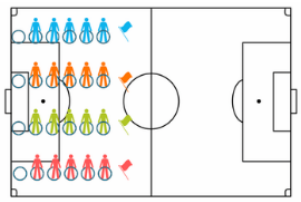
PARTE INICIAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Introducción y calentamiento En este primer reto, los alumnos deberán realizar un emocionante Escape Room para hacerse con el primer poder de sus respectivos superhéroes. Previamente a la realización de dicho Escape Room, se les mostrará el cartel de las habilidades de los superhéroes, donde irán pegando a medida que pasen los días las habilidades que encuentren. Para visualizar el cartel pulse sobre el icono. Una vez mostrado el cartel, uno de los alumnos dirigirá un pequeño calentamiento articular para estar bien activos para el primer reto.	Todos los alumnos realizarán el calentamiento de forma conjunta en el centro de la pista.	

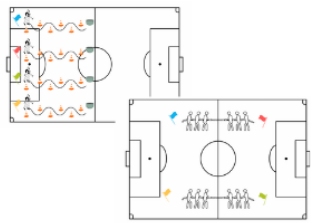
PARTE PRINCIPAL (35-40 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
¡En busca del primer poder! Los alumnos una vez hayan calentado, se dividirán en los equipos que hicimos el día anterior, y llevarán a cabo un Escape Room independiente, donde deberán resolver enigmas, acertijos, pequeños desafíos físicos relacionados con el entrenamiento de fuerza... El objetivo principal de esta actividad es que los equipos encuentren y adquieran la primera habilidad/poder de su superhéroe en el menor tiempo posible. El primer equipo en hacerse con este sumará a su marcador 100 puntos, el segundo 75, el tercero 50 y el último 25. La puntuación se registrará en la aplicación *LeaderBoard*.	4 equipos de 5 personas respectivamente cada uno.	

PARTE FINAL (5 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Adquisición de habilidades Una vez superado el reto, los equipos se dirigirán al tablón de anuncios que hemos colocado al lado del almacén de E.F. y pegarán la habilidad obtenida en su respectivo lugar. Esto permitirá visualizar el progreso de cada equipo y el avance en la recuperación de los poderes de los superhéroes. Además, se realizará una evaluación conjunta con las tutoras respectivas para valorar el trabajo en equipo, el compañerismo y participación de los alumnos.	Todos los alumnos estarán sentados frente al tablón, y grupo a grupo irá pegando el poder en el cartel de forma ordenada.	

Fig. 3
Sesión 3 "¡Al rescate de los superhéroes!"

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 3/12	¡Mejoramos y utilizamos nuevas habilidades!
CONTENIDOS	• Entrenamiento de Fuerza. • Hábitos saludables y no saludables.				
OBJETIVOS	• Mejorar la fuerza realizando circuitos de obstáculos y participando en el juego del sogatira. • Participar activamente en actividades lúdicas que promuevan hábitos saludables.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• 24 aros • 4 recipientes • 40 tarjetas hábitos saludables y 40 tarjetas habitos no saludables	• 24 conos • cuerda gruesa (sogatira) • Tablón anuncios • Copia impresa de 2.ª Habilidad/Poder.		• Pista deportiva. • Aula	

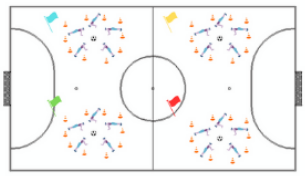
PARTE INICIAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Explicación y calentamiento Se explicará la dinámica a llevar a cabo en el aula para asegurarnos que todos presten atención, y posterior a esto bajaremos a la pista. Uno de los alumnos, al igual que en la sesión anterior, será el encargado de dirigir un calentamiento articular de manera conjunta, para preparar su cuerpo y evitar lesiones durante la sesión. Realizarán un primer juego "amistoso" entre los diferentes equipos a modo de calentamiento, "Carrera de aros". esta dinámica será una competición entre los diferentes grupos. Los alumnos se colocarán en fila, el primero de la fila irá colocando aros a lo largo de la pista, éste contará con un aro más que integrantes tenga el grupo. Todos los integrantes irán saltando a lo largo de los aros. El ultimo será el encargado de recoger el aro que se ha quedado vacío al final de la cola y pasarlo de uno en uno hasta el primero de la fila, que lo colocará delante suya y todos avanzarán hasta llegar a la meta.	La explicación y el calentamiento articular se llevará a cabo. de manera conjunta. La primera dinámica se llevará a cabo en equipos.	

PARTE PRINCIPAL (35 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Reto II: Circuito de obstáculos y sogatira Los equipos para hacerse con el segundo poder/habilidad de su superhéroe, se enfrentarán entre sí en dos dinámicas diferentes. 1. Dinámica 1: realizarán un circuito de obstáculos por relevos, dentro del equipo se dividirán en parejas, realizando la ida a caballito y la vuelta en carretilla. Al llegar al final del circuito, encontrarán un recipiente con tarjetas que representan hábitos saludables y no saludables. Deberán seleccionar las tarjetas que consideren saludables. Al finalizar el tiempo, se sumarán el número de tarjetas correctas con las que se ha hecho cada equipo. 2. Dinámica 2: se llevará a cabo el juego tradicional de la sogatira por turnos, los equipos se enfrentarán entre sí. El equipo que al sumar ambas dinámicas haya conseguido más puntos sumará a su marcador 100 puntos, 75 el segundo, 50 el tercero y 25 puntos el cuarto.	4 equipos de 5 personas respectivamente cada uno.	

PARTE FINAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Vuelta a la calma y adquisición de la segunda habilidad En esta última parte realizaremos ejercicios de relajación para reducir tensión muscular. Una vez finalizados los ejercicios de relajación nos dirigiremos al tablón de anuncios y pegaremos nuestra segunda habilidad obtenida y haremos un breve recuento de puntos.	Todos los alumnos realizarán los ejercicios de relajación de manera conjunta. Para pegar la habilidad, estarán sentados frente al tablón, y grupo a grupo irá pegando el poder en el cartel de forma ordenada.	

Fig. 4
Sesión 4 "¡Al rescate de los superhéroes!"

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 4/12	¡Mejoramos y utilizamos nuevas habilidades! (Segunda parte)
CONTENIDOS	• Ejercicios de fuerza y resistencia muscular. • Competencias motrices básicas (transportes, carreras, equilibrio...) • Habilidades físicas y coordinación.				
OBJETIVOS	• Desarrollar la fuerza y la resistencia muscular. • Mejorar la coordinación motora y la habilidad física.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• 4 colchonetas grandes. • 4 balones medicinales. • 20 sacos. • Papeles habilidades.	• Pista deportiva. • Aula			

PARTE INICIAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Explicación y ¡PlanchaGol! En el aula explicaremos a los alumnos la dinámica que se llevará a cabo en dicho día. Antes de realizar el segundo circuito de fuerza, cada equipo jugará de manera independiente a un juego de calentamiento divertido y desafiante para prepararse y calentar para el reto que se les propone. El juego consiste en una variante del fútbol llamado "PlanchaGol". Cada equipo se situará en una zona de la pista, todos los integrantes se colocarán en un círculo amplio en posición de plancha (brazos estirados y cuerpo recto). Detrás de cada alumno se colocará una portería formada con conos. En el centro del círculo habrá un balón, que será utilizado para marcar goles en las porterías de los equipos contrarios. El objetivo del juego es lanzar el balón haca las porterías de los otros jugadores, y tratar de meter goles, al mismo tiempo que se defiende la propia portería en posición de plancha.	La explicación se llevará a cabo de manera conjunta. La primera dinámica se llevará a cabo en equipos.	

PARTE PRINCIPAL (35 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Circuito de Fuerza II En la parte principal de la sesión, se llevará a cabo un segundo circuito de fuerza. El circuito estará compuesto por diferentes estaciones o dinámicas que los equipos deberán completar en un tiempo determinado. • Dinámica 1 "Transporte de alumnos en colchoneta": se trata de una carrera entre los diferentes equipos, donde deben transportar a un integrante a lo largo de una distancia determinada utilizando una colchoneta. Deberán ir turnándose para que todos sean transportados. • Dinámica 2 "Transporte de balón medicinal": habrá numerosos obstáculos por toda la pista, cada equipo tendrá la misión de transportar un balón medicinal de 6 kg utilizando únicamente picas de madera. • Dinámica 3 "Carrera de sacos": los equipos competirán en una carrera de sacos por relevos. • Dinámica 4 "Pulso entre equipos": se llevará una competencia de pulso entre los diferentes equipos.	4 equipos de 5 personas respectivamente cada uno.	

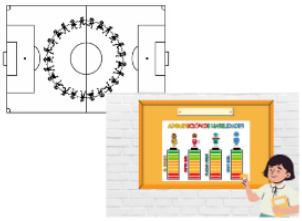
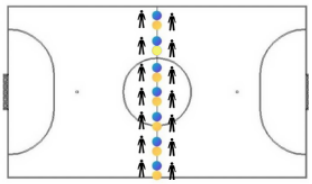
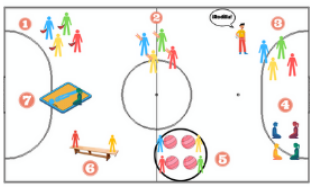
PARTE FINAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Vuelta a la calma y adquisición de la tercera habilidad En la parte final de la sesión, se realizará un recuento final de las estaciones. Los puntos obtenidos se sumarán al marcador de su superhéroe correspondiente, asignando 100 puntos al equipo ganador, 75 al segundo, 50 al tercero, y 25 al último. Mientras se realiza el recuento los alumnos llevarán a cabo ejercicios de relajación. de manera conjunta. Una vez hecho el recuento y sumado los puntos, se les entregará el papel con la nueva habilidad/poder conseguido, anotarán el número que se encuentra en él, y lo pegaran en el tablón.	Todos los alumnos realizarán los ejercicios de relajación de manera conjunta. Para pegar la habilidad, estarán sentados frente al tablón, y grupo a grupo irá pegando el poder en el cartel de forma ordenada.	

Fig. 5

Sesión 5 "¡Al rescate de los superhéroes!"

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 5/12	¡Adquirimos técnicas y habilidades de lucha para el gran combate!
CONTENIDOS	• Fuerza muscular. • Habilidades y destrezas relacionadas con la lucha.				
OBJETIVOS	• Desarrollar la fuerza muscular de manera lúdica y motivadora. • Participar activamente en todas las actividades.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• 20 conos (10 de un color y 10 de otro) • 4 pañuelos. • 20 pinzas. • 2 pelotas de pilates.	• Banco sueco. • 4 colchonetas. • Papel habilidades..	• Pista deportiva. • Aula		

PARTE INICIAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Explicación y "¡Oído Cocina!" En el aula explicaremos a los alumnos la dinámica que se llevará a cabo en dicho día. Para el juego de calentamiento "¡Oído cocina!", los alumnos se colocaran en dos filas una frente a la otra, de manera que los alumnos queden en parejas, en medio de ellos habrá dos conos (uno de cada color). El juego consiste en seguir las instrucciones del docente. Por ejemplo, si se dice "burpee"; "salto", "derecha", "izquierda", "sentadilla", los alumnos seguirán realizando los movimientos correspondientes hasta que se mencione el color de uno de los conos.	La explicación y la primera dinámica se llevará a cabo de manera conjunta.	

PARTE PRINCIPAL (35 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
La lucha En esta parte principal, introduciremos a los alumnos. a un deporte que requiere una gran cantidad de fuerza, como es la lucha. Este deporte es poco practicado, por lo que utilizaremos minijuegos o estaciones para presentarlo de manera divertida y motivadora. Los alumnos se dividirán en 5 grupos equilibrados formados por el docente, cada uno compuesto por 4 personas (una persona de cada equipo). Cada grupo rotará por las diferentes estaciones. En cada estación, se realizará una prueba o desafío relacionado con dicho deporte. El ganador de cada estación sumará 1 punto al marcador de su equipo.Pulse sobre el icono para ver las diferentes pruebas:	5 grupos de 4 personas cada uno.	

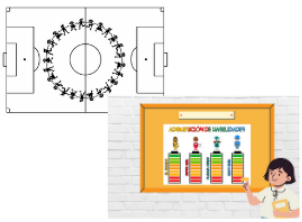
PARTE FINAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Vuelta a la calma y adquisición de la cuarta habilidad Al finalizar todas las estaciones, se hará un recuento de puntos y el equipo que haya obtenido mayor victorias, sumará 100 puntos al marcador de su superhéroe, 75 el segundo, 50 el tercero, y 25 el último. Mientras se realiza el recuento los alumnos llevarán a cabo ejercicios de estiramientos para volver a la calma. Se les entregará el poder/habilidad que hayan conseguido, anotarán el número y lo pegaran en el tablón.	Todos los alumnos realizarán los ejercicios de relajación de manera conjunta. Para pegar la habilidad, estarán sentados frente al tablón, y grupo a grupo irá pegando el poder en el cartel de forma ordenada.	

Fig. 6
Sesión 6 "¡Al rescate de los superhéroes!"

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 6/12	¡Aumentamos nuestra fuerza!
CONTENIDOS	• Ejercicios de fuerza corporal: flexiones, sentadillas, abdominales y jumping jacks. • Identificación de buenos y malos hábitos. • Pirámide alimentaria.				
OBJETIVOS	• Desarrollar la fuerza física y la resistencia a través de diversas tareas. • Trabajar en equipo, mejorar la comunicación y cooperar con los demás. • Identificar buenos y malos hábitos.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• Fichas de alumnos. • Cartas roles • Presentación y vídeo. • 2 balones medicinales. • 20 pelotas de goma • 20 pelotas de tenis • 5 aros de diferentes colores • cartas alimentos • Cartas buenos y malos hábitos • 2 recipientes (verde y rojo) • 2 neumáticos • 2 cuerdas • Pista deportiva. • Aula				

PARTE INICIAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Explicación y calentamiento Se explicará el desarrollo del juego de Among Us y su adaptación enfocada en el entrenamiento de fuerza. Se proyectará un video y una presentación realizado por el profesor para introducir la dinámica.y las tareas a realizar. Se entregarán cartas a los alumnos, donde conocerán si son tripulantes o impostores. Una vez finalizado esto, bajaremos a la pista y uno de los alumnos será el encargado de dirigir un calentamiento articular general para prepararnos para el desafío del día.	La explicación y el calentamiento articular se llevará a cabo. de manera conjunta.	

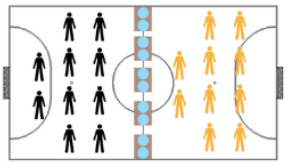
PARTE PRINCIPAL (35 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Among Us En esta parte principal, los alumnos participarán en una adaptación del famosos juego Among us, enfocada en el entrenamiento de fuerza. El juego se llevará a cabo en la pista deportiva del centro. El objetivo del juego es los tripulantes e impostores realicen una serie de tareas, y a la vez los impostores traten de sabotear sus esfuerzos eliminando al resto de participantes.Las tareas estarán repartidas por todo el terreno de juego, en el centro de la pista habrá una campana de emergencia para los debates y junto. a esta un listado con los nombres de los alumnos donde irán anotando las tareas realizadas. Cada tarea realizada sumará 10 puntos al equipo correspondiente. Para ver las tareas a realizar pulse sobre el siguiente icono:	La parte principal se llevarán de manera conjunta, pero los alumnos completarán las tareas de manera individual.	

PARTE FINAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Recuento de puntos, adquisición de habilidad y vuelta a la calma Al finalizar la parte principal, todos los alumnos se reunirán mientras se realiza el recuento de las tareas realizadas y llevarán a cabo una serie de estiramientos para volver a la calma y relajarse. El equipo que al sumar los puntos de todos sus integrantes consiga más puntos sumará 100 puntos al marcador de su superhéros, el segundo 75, 50 el tercero, y el último 25. Se le entregará el papel de la habilidad conseguida, anotarán el número que aparece y la pegarán en el tablón correspondiente.	Todos los alumnos realizarán los ejercicios de relajación de manera conjunta. Para pegar la habilidad, estarán sentados frente al tablón, y grupo a grupo irá pegando el poder en el cartel de forma ordenada.	

Fig. 7

Sesión 7 "¡Al rescate de los superhéroes!"

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 7/12	¡Entrenamiento de superhéroes y sueperheroínas!
CONTENIDOS	• Técnica y ejecución de movimientos de Crossfit Kids. • Desarrollo de la fuerza muscular mediante ejercicios adecuados para su edad y nivel.				
OBJETIVOS	• Desarrollar la fuerza muscular de los alumnos a través de una sesión de Crossfit Kids. • Mejorar la técnica y la ejecución de los movimientos propios del Crossfit.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• 20 balones medicinales. de bajo peso. • Trineo • 20 Dumbells (11 de 2 kg y 9 de 1 kg) • Box de Crossfit				

PARTE INICIAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Calentamiento y Tabata Para comenzar la sesión realizaremos un calentamiento articular general de manera conjunta. A continuación, llevaremos a cabo un tabata de calentamiento de 4 movimientos, que serán sentadillas, abdominales, flexiones y plancha. **Juego de calentamiento: Balones fuera** Dividiremos a los alumnos en dos equipos y se colocará una barrera con cajones en el centro de manera que se pare a los equipos. Sobre los cajones colocaremos balones medicinales (blandos de poco peso). A la cuenta de 3, los equipos deberán lanzar los balones al campo contrario, con el objetivo de que al finalizar el tiempo, tengan menos balones que el equipo contrario.	La explicación y el calentamiento articular se llevará a cabo. de manera conjunta. La primera dinámica se llevará a cabo en 2 equipos.	

PARTE PRINCIPAL (30 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Entrenamiento de superhéroes y superheroínas En la parte principal llevaremos a cabo un WOD (Work Of The Day), adaptado al nivel y edad de nuestros alumnos y enfocado en el desarrollo de la fuerza muscular. Será un WOD por equipos, de Crossfit Kids, es el siguiente: For time, 3 rounds of: • 200 metros de carrera • 20 sentadillas con salto syncro • 5 burpees • Arrastre de trineo (sin peso, ida y vuelta) • 5 flexiones syncro • 10 abdominales syncro • 5 dumbell snatch (1kg chicas/ 2 kg chicos, adpataremos el peso en función de las capacidades del alumno) • 200 metros de carrera	4 equipos de 5 personas respectivamente cada uno.	

PARTE FINAL (15 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Vuelta a la calma Realizaremos ejercicios de estiramientos guiados, y relajación para bajar pulsacionesy relajar los músculos. **Anuncio de tiempos**	Todos los alumnos realizarán los ejercicios de relajación de manera conjunta.	

Fig. 8

Sesión 8 "¡Al rescate de los superhéroes!"

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 8/12	¡Escalando a la cima!
CONTENIDOS	• Técnicas de escalada en rocódromo: equilibrio, agarres y movimientos eficientes. • Trabajo en equipo y colaboración para encontrar el poder oculto.				
OBJETIVOS	• Desarrollar habilidades de escalada y fortaleza física en el rocódromo. • Trabajar en equipo, crear estrategias y cooperar con otros equipos.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• Rocódromo • Papeles (piezas rompecabezas)				

PARTE INICIAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Calentamiento Los alumnos contarán con. un tiempo para calentar y prepararse físicamente para la escalada. Se les animará a desarrollar estrategias y discutir en equipo la mejor manera de abordar el rocódromo. **Juego de calentamiento: Relevos a la cima** Dividiremos a los alumnos en los 4 equipos que formamos en la primera sesión, y realizarán una pequeña competición por relevos.	La explicación y el calentamiento articular se llevará a cabo. de manera conjunta. La primera dinámica se llevará a cabo en 4 equipos de 5 personas cada uno.	

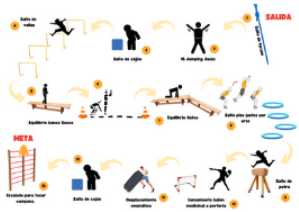
PARTE PRINCIPAL (35 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Escalando a la cima El rocódromo se dividirá en 4 partes iguales, correspondientes a cada equipo. En la pared del rocódromo se encontrarán papeles de diferentes colores, asignados a cada equipo. Los equipos deberán escalar y recolectar la mayor cantidad posible de papeles de su color dentro del tiempo establecido. Al finalizar el tiempo, reunirán todas las piezas de papeles conseguidos y deberán juntarlos, ya que se tratan de piezas de un rompecabezas relacionado con la ubicación de donde se haya el siguiente poder/habilidad oculta. Los equipos deberán armar el rompecabezas de manera colaborativa para obtener dicha ubicación.	4 equipos de 5 personas respectivamente cada uno.	

PARTE FINAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Búsqueda del poder oculto Una vez armen el puzzle buscarán por la zona el poder relacionado con su superhéroe o superheroína. El primero que lo encuentre sumará a su marcador 100 puntos, el segundo 75, el tercero 50, y el último, 25 puntos. Una vez encontrado el poder, juntaremos a todos los equipos para que peguen la habilidad encontrada al cartel (tablón de anuncios), y realizaremos una vuelta a la calma a través de ejercicios de relajación.	La búsqueda del poder oculto se realizará en 4 equipos de 5 personas respectivamente cada uno. Todos los alumnos realizarán los ejercicios de relajación de manera conjunta.	

Fig. 9
Sesión 9 "¡Al rescate de los superhéroes!"

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 9/12	¡El desafío de Madame Grasitud!
CONTENIDOS	• Desarrollo de la fuerza muscular. • Resistencia y capacidad de enfrentar desafíos físicos. • Coordinación y agilidad.				
OBJETIVOS	• Desarrollar la fuerza muscular. • Mejorar la coordinación y la agilidad.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• 1 Cuerda • 2 Cajones • 4 vallas • Banco sueco	• 4 conos • 6 aros • 1 Potro • 1 Porteria Mini	• 1 balón medicinal • 1 neumático • 1 Espaldera • 1 Campana	• 4 cajas (cada una de un color) • Papeles habilidades.	• Pista deportiva. • Aula

PARTE INICIAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Explicación y calentamiento Expondremos a los alumnos en la situación en la que nos encontramos y el desafío al que tienen que hacer frente. Una vez explicado bajaremos al gimnasio y uno de los alumnos dirigirá un calentamiento articular general para prepararnos para el desafío.	La explicación y el calentamiento articular se llevará a cabo. de manera conjunta.	

PARTE PRINCIPAL (35 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
¡El desafío de Madame Grasitud! En esta parte principal, los alumnos se enfrentarán al último desafío físico que les ha dejado Madame Grasitud para evitar así que nuestros mini superhéroes se hagan con el último poder. Este desafío consta de 13 obstáculos que deberán superar por equipos y en relevos. Cada equipo realizará los obstáculos en relevos, comenzando el desafío el siguiente compañero una vez que el anterior toque la campana que se encuentra en la espaldera. Para ver los desafíos propuestos por esta vllana, pulse sobre el icono:	4 equipos de 5 personas respectivamente cada uno.	

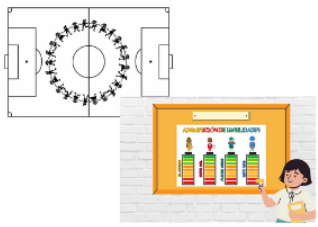
PARTE FINAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Recuento de puntos, adquisición de la última habilidad y vuelta a la calma Una vez completado el desafío por todos los equipos, sumará 100 puntos el equipo en completar el desafío en el menor tiempo, 75, el segundo, 50 el tercero y 25 el cuarto. Hay 4 cajas, cada una de ellas con el logo de un superhéroe, los alumnos deberán abrirla ya que allí se encuentra el último poder/habilidad que necesitan sus superhéroes para recuperar los poderes al completo. Realizaremos de manera conjunta ejercicios de relajación y pegaran la última habilidad en el tablón.	Todos los alumnos realizarán los ejercicios de relajación de manera conjunta.	

Fig. 10
Sesión 10 "¡Al rescate de los superhéroes!"

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 10/12	¡Creamos antídotos para recuperar los poderes de los superhéroes!
CONTENIDOS	• Resolución de problemas. • Uso de tecnología. • Elaboración de una receta en equipo.				
OBJETIVOS	• Resolver problemas de manera conjunta, valorando la importancia del trabajo en equipo.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• Carta superhéroes • 4 tablets • Ingredientes	• Utensilios de cocina • Recetas.	• Pista deportiva. • Aula • Comedor		

PARTE INICIAL (10 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
Explicación y carta de los superhéroes Los alumnos recibirán una carta de agradecimiento de los superhéroes por haberse hecho con todos los poderes necesarios. Sin embargo, se les informará que para obtener los poderes nuevamente, necesitarán un antídoto que desbloquee. el hechizo de los villanos.	La explicación se llevará a cabo. de manera conjunta.	

PARTE PRINCIPAL (15 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
¡En busca del antídoto! En la parte principal, se les proporcionará a cada equipo una tablet con la aplicación llamada "Lockee". Los alumnos deberán ingresar los números que. se encuentran detrás de las habilidades encontradas los días anteriores, que desbloquearán el candado virtual de la aplicación. Cada equipo será llevado a una ubicación específica una vez que hayan ingresado correctamente el código. En la ubicación específica, los equipos encontrarán un sobre con los ingredientes y la receta necesarios para preparar el antídoto. Se les indicará que una vez que hayan leído la carta, se dirijan al comedor del centro, donde el docente estará esperando para llevar a cabo la preparación. de la receta.	4 equipos de 5 personas respectivamente cada uno.	

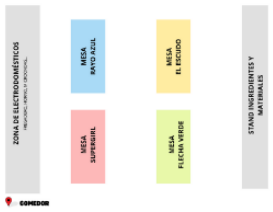
PARTE FINAL (30 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	**ORGANIZACIÓN**	**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**
¡Creamos el antídoto! En la parte final de la sesión, los equipos se reunirán en el comedor del centro, el cual se encuentra dividido en 4 partes, cada una de ellas cuenta con el logo de su superhéroe y los utensilios necesarios. En una mesa apartada del comedor se encuentran numerosos ingredientes, los alumnos deberán ir y seleccionar los que necesitan. Una vez tengan los ingredientes, de manera conjunta deberán seguir la receta proporcionada. Los antídotos se tratan de batidos saludables y vistosos, ya que contarán con colorantes para que parezcan antídotos de verdad. Cada equipo escribirá una carta a su superhéroe pidiendo que venga lo antes posible a por su antídoto y acabe de una vez por todas con los villanos.	4 equipos de 5 personas respectivamente cada uno.	

Fig. 11

Sesión 11 "¡Al rescate de los superhéroes!

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 11/12	¡Visita y entrega de los antídotos a los superhéroes!
CONTENIDOS	• Entrenamiento funcional básico.				
OBJETIVOS	• Realizar un entrenamiento funcional básico de manera conjunta.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• Antídotos • Cámara de fotos/móvil	• Pista deportiva. • Aula			

PARTE INICIAL (55 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
Visita de los superhéroes En la undécima sesión los alumnos recibirán la visita sorpresa de los superhéroes y superheroínas, agradeciéndoles su esfuerzo. Los alumnos le entregarán a cada superhéroe su antídoto, y éstos se lo beberán. Los superhéroes les propondrán realizar un pequeño entrenamiento funcional básico de fuerza para que vayan preparados a la batalla. Este entrenamiento funcional estará basado en un trabajo de fuerza, donde se realizarán ejercicios como flexiones, abdominales, sentadillas, jumping jacks... Una vez finalizado el entrenamiento los superhéroes se harán una foto conmemorativa con los alumnos de recuerdo. Una vez listos y con los poderes recuperados de nuevo, los superhéroes se marcharán en busca de estos malvados villanos con el fin de volver a traer la normalidad a esta ciudad y frenar estas indeseables enfermedades.	Todos los alumnos realizaránla dinámica de manera conjunta.	

Fig. 12
Sesión 12 "¡Al rescate de los superhéroes!"

CURSO	5.º	UDI	¡Al rescate de los superhéroes!"	SESIÓN N.º 12/12	¡El combate final, superheroes vs villanos!
CONTENIDOS	• Hábitos activos y saludables.				
OBJETIVOS	• Comprender y valorar la importancia de llevar una vida activa y saludable.				
MATERIALES Y RECURSOS ESPACIALES	• Vídeo • Fotografía firmada • Ordenador y proyector. • Aula				

PARTE INICIAL (55 MINUTOS)		
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
¡El combate final! En la duodécima y última sesión, los alumnos recibirán un vídeo de sus superhéroes favoritos en el que se muestra su victoria sobre los villanos y agradecen a los alumnos por su participación. Se enfatizará la importancia de mantener una vida activa saludable para poder mantener protegida la ciudad. Además, se mostrará la fotografía que se hicieron el día anterior firmada y enviada por estos maravillosos superhéroes. El docente expresará su agradecimiento a los alumnos y se presentará el ranking de puntos obtenidos durante la unidad didáctica, resaltando que no importa la posición que ocupa cada equipo sino el trabajo en equipo que han realizado. Se llevará a cabo una reflexión final sobre la importancia de la colaboración y el cuidado de la salud. Además, los alumnos podrán aportar lo que les ha parecido las diferentes actividades realizadas, cuáles les han gustado más, cuáles menos, sirviendo esto de feedback al docente para realizar posibles modificaciones de cara a siguientes unidades didácticas. Al finalizar la sesión, los alumnos habrán concluido la unidad didáctica con un sentido de logro y conciencia sobre la importancia de su participación en la protección de la ciudad.	Todos los alumnos realizaránla dinámica de manera conjunta.	

Evaluación

La evaluación de la situación de aprendizaje "¡Al rescate de los superhéroes!", se realizó mediante un enfoque formativo y continuo que permitió monitorear y facilitar el progreso del aprendizaje de los estudiantes. Utilizando el método de heteroevaluación, el docente fue el responsable de evaluar a los alumnos basándose en criterios específicos reflejados en una rúbrica detallada para la unidad didáctica. La evaluación incorporó técnicas como la observación directa, que sirvió como refuerzo para comprobar si el alumno realiza la AF de manera efectiva y consistente durante las sesiones.

Para la observación directa, se utilizó una lista de control específica diseñada para registrar comportamientos y la participación de los alumnos en las actividades, Esta lista de control permite evaluar de manera sistemática diversos aspectos del desempeño de los estudiantes, asegurando que se cumplan los objetivos de la unidad didáctica.

Esta estrategia de evaluación busca no solo medir el rendimiento académico, sino también proporcionar retroalimentación constructiva que apoye el desarrollo de habilidades y conocimientos de los estudiantes, permitiéndoles mejorar continuamente y ajustar su comportamiento en clase.

Este proceso de evaluación sistemático y riguroso es esencial para la toma de decisiones pedagógicas y la mejora constante del proceso enseñanza-aprendizaje, asegurando que la situación de aprendizaje contribuya efectivamente al desarrollo integral de los estudiantes y al alcance de los objetivos educativos planteados.

RESULTADOS

Para evaluar la efectividad de la intervención y obtener retroalimentación directa sobre la experiencia de los participantes, se llevaron a cabo grupos focales con los alumnos y tutora involucrados en la situación de aprendizaje "¡Al rescate de los superhéroes!". Los grupos focales son una técnica cualitativa de recolección de datos qué consiste en reunir a un pequeño grupo de personas para discutir y explorar en profundidad un conjunto de temas específicos bajo la guía de un moderador (Hamui-Sutton et al., 2013). En este caso, la población consistió en todos los alumnos de 5.º de Primaria de la institución educativa involucrada en el programa, mientras que la muestra estuvo compuesta por 9 estudiantes seleccionados intencionalmente (5 estudiantes del grupo 5.º A y 4 del grupo 5.º B), asegurando un balance entre géneros (4 chicas y 5 chicos), y garantizar que los participantes hubieran estado presentes en todas las sesiones de la propuesta didáctica. Este criterio buscó maximizar la riqueza y relevancia de las respuestas obtenidas en los grupos focales.

Además, se incluyó en la muestra a la profesora de EF responsable de supervisar y participar en el desarrollo de las sesiones. Los grupos focales fueron diseñados para explorar las percepciones sobre la viabilidad de las actividades, el nivel de satisfacción con la experiencia educativa y el aprendizaje obtenido a lo largo de las sesiones. Se realizaron tres reuniones: una con el grupo de 5.ºA, otra con el grupo 5.ºB, y una última con la profesora de EF.

Las preguntas formuladas se centraron en aspectos clave que permitieron recoger información valiosa sobre la implementación y el impacto de las sesiones, garantizando una evaluación integral de la propuesta pedagógica.

A continuación, se muestran las respuestas más destacadas obtenidas en los grupos focales (Figuras 13 y 14).

Fig. 13
Valoración cualitativa propuesta (Estudiantes).

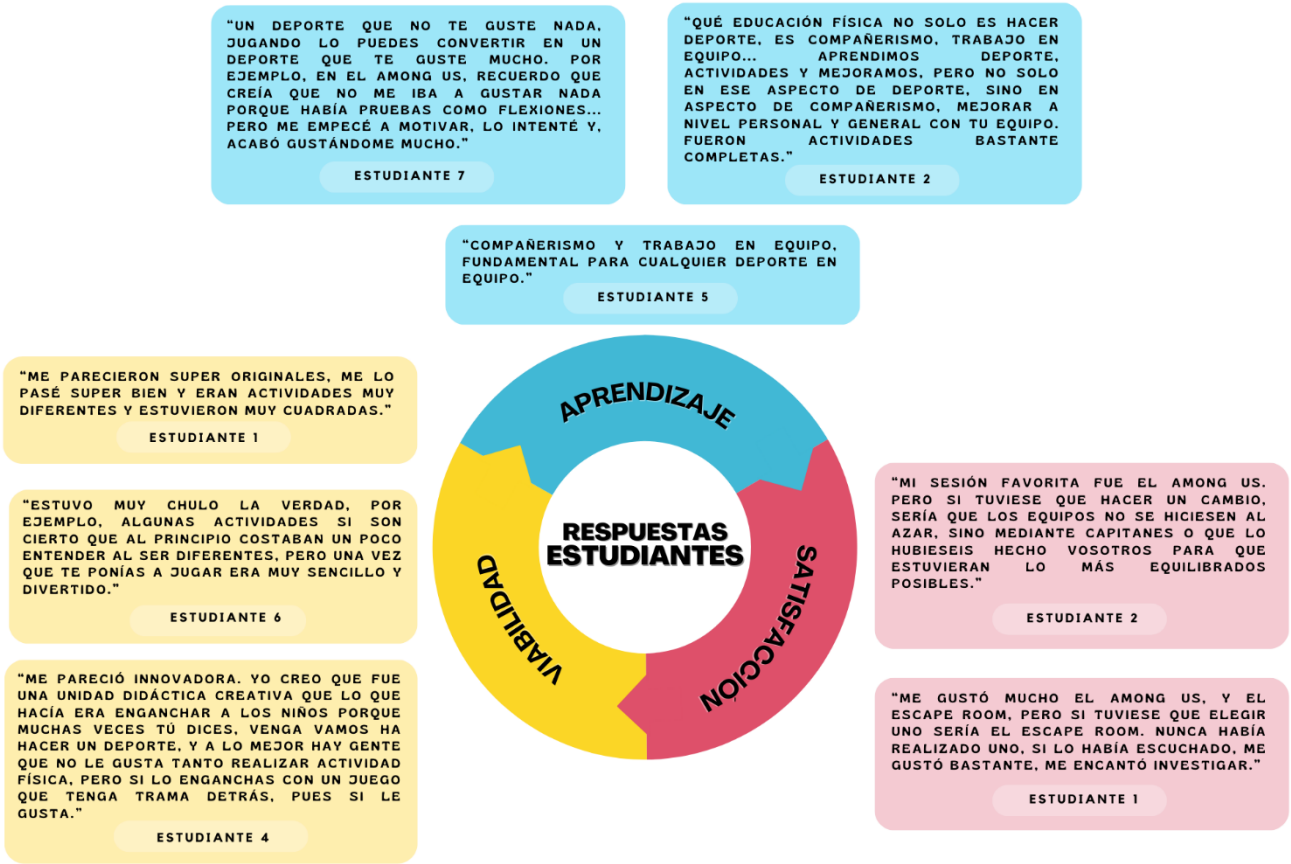
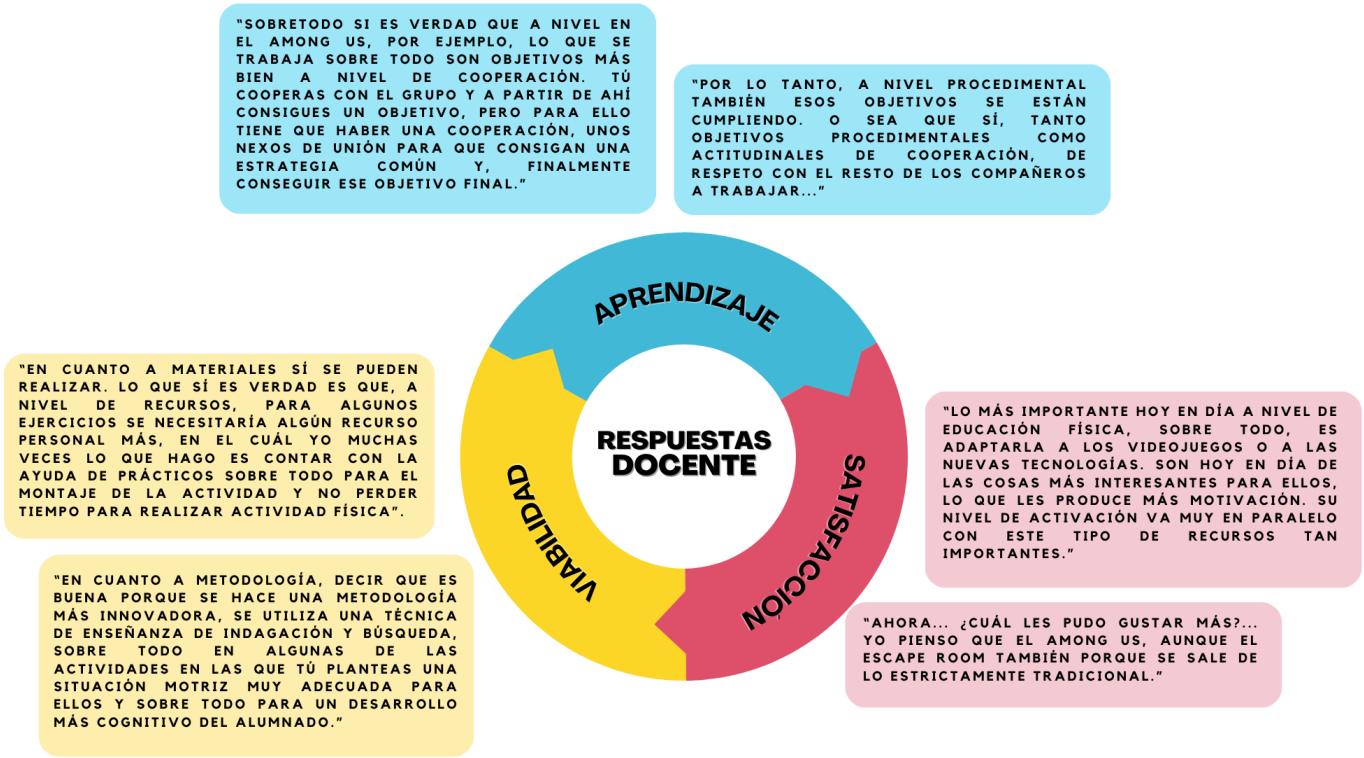


Fig.14
Valoración cualitativa propuesta (Docente).



Los resultados obtenidos ofrecen una visión clara de cómo se percibió la unidad didáctica desde la perspectiva de los alumnos y del personal docente. Los resultados principales destacan cómo tanto los alumnos como la profesora de EF percibieron la intervención como una experiencia positiva, efectiva y enriquecedora. Los alumnos disfrutaron de las actividades, encontrándolas originales y divertidas. Manifestaron que estas actividades les permitieron experimentar algo nuevo y diferente de las clases habituales de EF, aumentando su motivación y compromiso.

Los alumnos destacaron aspectos clave como el valor del trabajo en equipo y la cooperación, mencionados por el 66% de los participantes (6 de 9), y el aprendizaje sobre la importancia de la AF para la salud, señalado por el 44% (4 de 9). Comentarios como "Educación Física no es solo hacer deporte, es compañerismo, trabajo en equipo…", y "Aprendí que, aunque pierdas, puedes seguir disfrutando con tus compañeros", reflejan estas percepciones.

Por su parte, la tutora corroboró la viabilidad de las actividades mediante una entrevista estructurada, en la que se exploraron aspectos como la adecuación de los materiales, la metodología utilizada y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes. La tutora indicó, que las actividades fueron "totalmente idóneas" para el nivel y las necesidades de cualquier alumnado, siempre que se adapten los pesos, repeticiones y habilidades a la etapa evolutiva de los estudiantes. Además, destacó que las actividades emplearon una metodología innovadora basada en la resolución de problemas motrices, promoviendo tanto el desarrollo cognitivo como motriz. En cuanto a la satisfacción, la tutora señaló que las actividades inspiradas en videojuegos motivaron a los estudiantes porque "se salen de los estrictamente tradicional", aumentando su nivel de activación y motivación. Por último, respecto al aprendizaje, indicó que las sesiones lograron los objetivos planteados inicialmente, destacando que se alcanzaron aprendizajes a

nivel procedimental, como habilidades motoras básicas, y actitudinal, como cooperación y respeto. La retroalimentación, por tanto, sugiere que la intervención fue exitosa en términos de viabilidad, satisfacción y aprendizaje, lo que respalda su efectividad como estrategia educativa para combatir la obesidad y el sobrepeso infantil a través del EFu en EF.

Estos resultados obtenidos ofrecen una visión clara de cómo se percibió la unidad didáctica desde la perspectiva de los 9 alumnos participantes y de la profesora de EF que supervisó la intervención. Los resultados principales destacan la intervención como una experiencia positiva, efectiva y enriquecedora. Los alumnos disfrutaron de las actividades, encontraron valor en el trabajo en equipo y aprendieron sobre la importancia de la AF. La tutora validó la viabilidad de las actividades y observó un impacto positivo en la actitud y el aprendizaje de los estudiantes, sugiriendo que este enfoque puede ser eficaz en la promoción de hábitos saludables y en la lucha contra la obesidad infantil.

DISCUSIÓN

La propuesta innovadora "¡Al rescate de los superhéroes!", propone una intervención innovadora que consiste en una serie de actividades diseñadas para mejorar la condición física de los alumnos de EP, integrando elementos lúdicos y narrativos para aumentar la motivación y el compromiso de los estudiantes. Estas actividades, basadas en personajes y tramas atractivas como superhéroes y videojuegos populares, buscan no solo promover la AF, sino también fomentar valores como el trabajo en equipo y la cooperación. Este enfoque es especialmente relevante en el contexto actual, donde la inactividad física y la obesidad infantil son problemas crecientes. Este enfoque es congruente con estudios previos que han demostrado que la gamificación y el uso de elementos narrativos pueden aumentar significativamente la motivación y el compromiso de los estudiantes en la AF (Rodríguez-Torres et al., 2022; Álvarez-Flores, 2024).

Los resultados de la implementación del programa de EFu en los alumnos y la docente son prometedores. Según el metaanálisis de Chen et al. (2021) tanto el ejercicio aeróbico como el de fuerza (resistencia) son efectivos para mejorar el índice de masa corporal (IMC) y la grasa corporal en niños con sobrepeso y obesidad. Específicamente, el EFu mostró una reducción significativa en el IMC y la grasa corporal, además en mejoras en factores de riesgo cardiovascular. Estos resultados son consistentes con el estudio de Valle-Muñoz et al. (2022), que encontró mejoras significativas en la composición corporal, incluyendo reducciones en la grasa corporal y aumentos en la masa corporal magra en niños que participaron en programas de EFu.

Además, los niños que participaron en estos programas también mostraron mejoras en la fuerza muscular y la resistencia, lo cual contribuye no solo a la salud física general, sino también a una mayor capacidad para realizar actividades diarias y deportivas. Estas mejoras no solo beneficias la salud física, sino también a una mayor capacidad para realizar actividades diarias y deportivas. Estas mejoras no solo benefician la salud física, sino que también pueden tener efectos positivos en la autoestima y el autoconcepto de los niños, factores fundamentales para su desarrollo integral (Conde-Cortabitarte, 2016).

Para maximizar los beneficios del EFu en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil, es crucial que los docentes de EF reciban formación específica sobre la implementación segura y efectiva de estos programas. Los estudios sugieren que los programas de EFu deben adaptarse a la edad y capacidad de los niños, y deben incluir ejercicios con intensidades de moderada a alta, realizados en series y repeticiones adecuadas (Chuensiri et al., 2018).

Además, es esencial abordar los mitos y malentendidos sobre el EFu en la infancia. A menudo, existe un temor infundado de que este tipo de entrenamiento pueda ser perjudicial para el crecimiento óseo o aumentar el riesgo de lesiones. Sin embargo, la evidencia sugiere que, cuando se realiza correctamente el EFu es seguro y beneficioso para los niños (Alberga et al., 2013).

Si bien la propuesta ha demostrado ser una intervención prometedora, existen ciertas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, el tamaño de la muestra fue reducido (9 estudiantes y 1 docente), lo que puede limitar la generalización de los resultados a otros contextos educativos. Además, los datos cualitativos obtenidos a través de entrevistas y grupos focales, aunque ricos en detalle y perspectiva, carecen de una medición cuantitativa más robusta que puede complementar y reforzar los hallazgos obtenidos. Otra limitación radica en la duración del programa, se desarrolló en un periodo limitado. Es posible que los efectos a largo plazo sobre el desarrollo físico y los hábitos saludables no se hayan captado completamente. Finalmente, aunque el programa se centró en el EFu, no se abordaron de manera exhaustiva otros factores clave en la lucha contra la obesidad infantil, como la nutrición y la educación sobre estilos de vida saludables.

En el futuro, se recomienda realizar más intervenciones de calidad para evaluar los efectos a largo plazo del EFu en niños con sobrepeso y obesidad. Estos estudios deben considerar no solo los parámetros antropométricos, sino también los efectos fisiológicos y psicológicos del entrenamiento. Asimismo, es importante incluir intervenciones complementarias que aborden otros factores relacionados con la obesidad infantil, como la nutrición y la educación sobre estilos de vida saludables (Wang et al., 2019).

CONCLUSIÓN

La propuesta "¡Al rescate de los superhéroes!" demuestra ser una intervención prometedora para combatir la obesidad y el sobrepeso en los alumnos de EP, alineándose estrechamente con los objetivos planteados de fomentar hábitos saludables y evaluar la viabilidad de un programa innovador basado en el EFu. Los resultados obtenidos destacan la efectividad del programa en mejorar la motivación y el compromiso de los estudiantes, así como en promover valores como el trabajo en equipo y la cooperación.

Sin embargo, para el impacto de estas intervenciones, será fundamental realizar estudios adicionales con muestras más amplias y metodologías mixtas que incluyan tantos datos cualitativos como cuantitativos. Asimismo, será crucial implementar intervenciones integrales que combinen el EFu con factores complementarios, como la nutrición y la educación en estilos de vida saludables, para consolidar un enfoque holístico en la lucha contra la obesidad infantil.

REFERENCIAS

Agencia Española de Nutrición y Seguridad Alimentaria (AESAN). Estudio ALADINO, Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad 2011,2013,2015 y 2019. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm

Agencia Estatal del Boletín Oficial del Estado. (BOE 340 de 30/12/2020). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.* Extraído de: https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3

Agencia Estatal del Boletín Oficial del Estado. (BOE 52 de 02/03/2022). *Real Decreto 157/2022, de 1 de Marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación.* https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con

Alberga A.S., Farnesi B.C., Lafleche A., Legault L., Komorowski J. (2013). The effects of resistance training on muscular strength and endurance, body composition, and self-esteem in overweight and obese children. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 26(9-19), 845-850. https://doi.org/10.3810/psm.2013.09.2028

Álvarez-Flores D.A. (2024). La gamificación en la Educación Física: Revisión Sistemática. Mentor *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(7), 225-246. https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.6800

Aranceta J., Pérez Rodrigo, C., Ribas Barba L., Serra Majem L. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 7 (1), 13-20.

Behringer, M., Vom Heede, A., Matthews, M., Mester, J. (2011). Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, *23*(2), 186–206. https://doi.org/10.1123/pes.23.2.186

Chen T., Lin Y., Xu L., Lu D., Li F. et al. (2021). Effects of aerobic exercise and resistance exercise on physical indexes and cardiovascular risk factors in obese and overweight school-age children: A systematic review and meta-analysis. *PLos ONE*, 16(9). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257150

Chuensiri N, Husson H., DeCorby K., LaRocca R.L. (2018). Effects of school-based high-intensity interval training on body composition, cardiorespiratory fitness, and cardiometabolic markers in adolescent boys with obesity: A randomized controlled trial. *BMC Pediatrics*, 18(1), 178. https://doi.org/10.1186/s12887-021-03079-z

Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil (2018). Entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 116(5), 82-91. http://dx.doi.org/10.5546/aap.2018.S82

Conde Cortabirte I. (2016). Beneficios del entrenamiento de fuerza en Educación Primaria. *Elsevier*, 28 (2), 94-101: https://doi.org/10.1016/j.magis.2016.10.001

De Bont J., Bennet M., León Muñoz y Duarte Selles T. (2021). Prevalencia e incidencia de sobrepeso y obesidad en 2,5 millones de niños y adolescentes en España. *Revista Española de Cardiología*, 75 (4), 300-307.

Figenbaum A., Pérez T. y Naclerio F. (2011). Entrenamiento de fuerza en niños y jóvenes obesos o con sobrepeso. *Cronos: Pediatric Physical Activity*, 10 (1), 5-14.

Faigenbaum, A.D., Lloyd, R.S., MacDonald, J., Myer, G. D. (2013). Youth resistance training: Past practices, new perspectives, and future directions. *Pediatric Exercise Science*, *25*(4), 591-604. https://doi.org/10.1123/pes.25.4.591

García Vargas J.G. (2016). El entrenamiento de la fuerza en Educación Primaria: Una revisión sistemática. *Universidad de Granada*. http://hdl.handle.net/10481/48925

Gasol Foundation. (2019). Estudio PASOS 2019: Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth. *Gasol Foundation*. https://www.gasolfoundation.org

Gómez-Santos, S.F., Estévez-Santiago R., Gil-Antuaño P., Trabazo M., Tojo-Sierra R., Cuadrado-Vives C., Beltrán de Miguel B., Ávila-Torres J.M., Varela-Moreiras G., Casas-Esteve R. (2015). Thao-Child Health Programme: community based intervention for healthy lifestyles promotion to children and families: results of a cohort study. *Nutrición Hospitalaria*, 32(6), 2584-2587. https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.6.9736

Granacher U., Goesele A., Wischer T, Fischer S., Zuerny C., Gollhofer A., Kriemler S. (2011). Effects and mechanisms of strength training in children. *International Journal of Sports Medicine*, 32(5), 357-364. https://dx.doi.org/10.1055/s-0031-1271677

Hammui-Sutton A., Varela-Ruiz M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(5), 55-60.

Autor (2021). Physical activity levels during physical education in Spanish children. *Health Education Journal*, 80(5), 541-553. https://doi.org/10.1177/0017896920988743

Konstabel K., Veidebaum T., Verbestel V., Bammann K., Tornaritis M., Eiben G., Molnár D., Siani A., Sprengeler O. Wirsik N., Ahrens W., Pitsiladis Y. (2014) Objectively measured physical activity in European children: The IDEFICS study. *International Journal of Obesity*, 38, 135–143. https://doi.org/10.1038/ijo.2014.144

Lambrinou, CP., Androutsos, O., Karaglani, E., Cardon G., Huys N., Wikstrom K., Kivela J. *et al. (2020).* Effective strategies for childhood obesity prevention via school based, family involved interventions: a critical review for the development of the Feel4Diabetes-

study school based component. *BMC Endocr Disord* 20 (Suppl 2), 52. https://doi.org/10.1186/s12902-020-0526-5

León-Díaz O., Martínez-Muñoz L.F., Santos-Pastor M.L. (2023). Metodologías activas en la Educación Física. Una mirada desde la realidad práctica. *Retos*, 48, 647-656. Active methodologies in Physical Education. A look from practical reality. https://doi.org/10.47197/retos.v48.96661

Lloyd R., Faigenbaum M., Oliver J., Jeffreys I., Moody J., Brewer C., Pierce K., McCambridge T., Howard R., Herrington L., Hainline B., Micheli L., Jacques R., Kraemer W., McBride M., Best T., Ramirez R., Chu D., Alvar B., Esteve-Lanao J., Alonso J.M. y Myer G. (2014). Posicionamiento sobre el entrenamiento de fuerza en jóvenes. *Consenso Internacional de 2014. Archivos de Medicina del Deporte*, 31 (2), 111-124.

Palta-Valladares N.I., Sotaminga-Cinilin M.J., Mena-Clerque S.E. (2022). Escape Room como estrategia didáctica para el desarrollo del pensamiento crítico. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 7(2), 491-512. https://doi.org/10.35381/r.k.v7i2.1968

Rodríguez-Torres A.F, Cañar-Leiton N.V., Gualoto-Andrango O.M., Correa-Echeverry J.E., Morales-Tierra J.V. (2022). Los beneficios de la gamificación en la enseñanza de la Educación Física: revisión sistemática. *Dominio de las Ciencias*, 7(2), 662-681.

Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *4*(2), 187–192. https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628

Valle Muñoz V., Vanaclocha Amat P. y Villa González E. (2022). Efectos del Entrenamiento de Fuerza Pediátrico sobre parámetros de salud en niños: Una revisión sistemática. *Sportis, Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 8 (2), 283-308. https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.2.8955

Valle-Muñoz V.M., Vanaclocha-Amat P., Villa-González E. (2024). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre el perfil lipídico en niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad. Una revisión sistemática. *Sportis*, 10(1), 188-211. https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9849

Wang Y., Cai L., Wilson R.F., Wu Y., Weston C., Fawole O., Bleich S.N., Cheskin L.J., Showell N.N., Lau B.D., Chiu D.T., Zhang A., Segal J. (2015). What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obesity Review*, 16(7), 547-565. https://doi.org/10.1111/obr.12277

Anexo I. Instrumentos de Evaluación

Fig.15 *Rúbrica de Evaluación Unidad Didáctica "¡Al rescate de los superhéroes!"*

ASPECTOS A EVALUAR	EXCELENTE	SATISFACTORIO	MEJORABLE	INSUFICIENTE
Identifica y describe los efectos beneficios de la actividad física.	Siempre o en gran parte identifica y describe los efectos beneficios de la actividad física.	Parcialmente identifica y describe los efectos beneficios de la actividad física.	En ocasiones identifica y describe los efectos beneficios de la actividad física.	No identifica y describe los efectos beneficios de la actividad física.
Demuestra el conocimiento y la integración de rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Siempre o en gran parte demuestra el conocimiento y la integración de rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Parcialmente demuestra el conocimiento y la integración de rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	En ocasiones demuestra el conocimiento y la integración de rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	No demuestra el conocimiento y la integración de rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
Reconoce y rechaza conductas inapropiadas relacionadas con el ámbito corporal, la actividad física, lúdica y deportiva que perjudican la salud o afectan negativamente a la convivencia.	Siempre o en gran parte reconoce y rechaza conductas inapropiadas relacionadas con el ámbito corporal, la actividad física, lúdica y deportiva que perjudican la salud o afectan negativamente a la convivencia.	Parcialmente reconoce y rechaza conductas inapropiadas relacionadas con el ámbito corporal, la actividad física, lúdica y deportiva que perjudican la salud o afectan negativamente a la convivencia.	En ocasiones reconoce y rechaza conductas inapropiadas relacionadas con el ámbito corporal, la actividad física, lúdica y deportiva que perjudican la salud o afectan negativamente a la convivencia.	No reconoce y rechaza conductas inapropiadas relacionadas con el ámbito corporal, la actividad física, lúdica y deportiva que perjudican la salud o afectan negativamente a la convivencia.
Participa en proyectos motores de forma individual, cooperativa y colaborativa, definiendo metas, secuenciando acciones y generando producciones motrices de calidad.	Siempre o en gran parte participa en proyectos motores de forma individual, cooperativa y colaborativa, definiendo metas, secuenciando acciones y generando producciones motrices de calidad.	Parcialmente participa en proyectos motores de forma individual, cooperativa y colaborativa, definiendo metas, secuenciando acciones y generando producciones motrices de calidad.	En ocasiones participa en proyectos motores de forma individual, cooperativa y colaborativa, definiendo metas, secuenciando acciones y generando producciones motrices de calidad.	No participa en proyectos motores de forma individual, cooperativa y colaborativa, definiendo metas, secuenciando acciones y generando producciones motrices de calidad.
Demuestra capacidad para adaptar y ajustar las decisiones en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición en contextos reales o simulados.	Siempre o en gran parte demuestra capacidad para adaptar y ajustar las decisiones en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición en contextos reales o simulados.	Parcialmente demuestra capacidad para adaptar y ajustar las decisiones en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición en contextos reales o simulados.	En ocasiones demuestra capacidad para adaptar y ajustar las decisiones en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición en contextos reales o simulados.	No demuestra capacidad para adaptar y ajustar las decisiones en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición en contextos reales o simulados.
Resuelve problemas en situaciones motrices transferibles a su entorno vivencial, demostrando un dominio adecuado y eficaz de las habilidades motrices.	Siempre o en gran parte resuelve problemas en situaciones motrices transferibles a su entorno vivencial, demostrando un dominio adecuado y eficaz de las habilidades motrices.	Parcialmente resuelve problemas en situaciones motrices transferibles a su entorno vivencial, demostrando un dominio adecuado y eficaz de las habilidades motrices.	En ocasiones resuelve problemas en situaciones motrices transferibles a su entorno vivencial, demostrando un dominio adecuado y eficaz de las habilidades motrices.	No resuelve problemas en situaciones motrices transferibles a su entorno vivencial, demostrando un dominio adecuado y eficaz de las habilidades motrices.

Fig. 16
Lista de Control Unidad Didáctica "¡Al rescate de los superhéroes!".

LISTA DE CONTROL	SÍ	NO
Lleva ropa adecuada a clase		
Participa en las dinámicas que se le presenta en clase		
Colabora con sus compañeros		
Comprende los conceptos que se les presenta		
Respeta las normas de juego		
Cuida el material e instalaciones		
Se comporta adecuadamente en clase		
Llega puntual a clase		

Anexo II. Sesiones

A continuación, se presentan las sesiones detalladas que componen esta unidad didáctica. Enlace para acceder al contenido completo de cada sesión: https://drive.google.com/file/d/1icvAg69u94-YrEuusiJYRQYkj09bCVWn/view?usp=sharing