

PROYECTO HEALTHY CHALLENGES

La motivación y el sedentarismo del estudiante se ha convertido en uno de los desafíos más difíciles de alcanzar para el docente en el sistema educativo actual. La inclusión de metodologías innovadoras en el aula ha supuesto un avance en el ámbito escolar, por tanto, la incorporación de la gamificación va a impulsar la creatividad, motivación intrínseca, colaboración y la competencia entre el alumnado, con el fin de adquirir habilidades y conocimiento a través del juego.

En esta propuesta se describe cómo se lleva a cabo la implementación de una metodología innovadora, a través de unos retos saludables “Healthy Challenges” destacando el impacto que puede causar en los procesos de participación del alumnado y la motivación que causa en ellos, fomentando un estilo de vida saludable.

Por lo que el objetivo primordial del mismo es potenciar la motivación en el alumnado a través de una metodología de gamificación en la materia de Educación Física mediante retos y desafíos que el alumnado deberá ir alcanzando en actividades tanto individuales como grupales a través del trabajo colaborativo y haciendo uso de distintas herramientas.

“Healthy challenges” es una actividad que consiste en realizar **15 retos saludables** de distinta índole (tal y como se pueden ver en la siguiente imagen), los cuales deben ser realizados por los propios alumnos, grabándose y realizando un montaje de vídeo con una aplicación digital.

15 CHALLENGES FOR BODY AND MIND		
<p>Take more than 10,000 steps a day.</p> 	<p>Eat a healthy breakfast 3 days a week.</p> 	<p>Play a racket sport with your teammates.</p> 
<p>Go to the countryside, beach or mountains and do sport there.</p> 	<p>Convince a sedentary person to do physical activity.</p> 	<p>Practice any kind of water sports like swimming, kayaking, etc.</p> 
<p>Do a group choreography.</p> 	<p>Attend a sport event and cheer a team or player.</p> 	<p>Play with someone you don't usually play with.</p> 
<p>Play a popular, alternative, cooperative or adapted sport.</p> 	<p>Work in a team trying to overcome some challenges, obstacles, etc.</p> 	<p>Do sport with your family.</p> 
<p>Listen to different types of music and show basic feelings of sadness, happiness, surprise, disgust, fear or anger with your group.</p> 	<p>Option A: Practice first aid techniques Option B: help other people, an animal or do something good for the environment.</p> 	<p>Make an object out of recycled materials to use it in PE lessons (sth for juggling with, stilts, sticks, etc)</p> 

Imagen 1. Retos saludables

Este proyecto, debido a la problemática de falta de motivación y sedentarismo por parte de los adolescentes comentada al inicio del documento, está destinada a los todos los cursos desde 2º de ESO hasta 1º de bachillerato, repartidos en las 3 líneas existentes en nuestro centro. Además, dado que se el centro escolar es bilingüe se realizarán en inglés.

Los artefactos digitales propuestos para su elaboración han sido muy diversos los cuales van de más simple a más complejo los cuales se exponen en la siguiente tabla:

ARTEFACTOS DIGITALES			
1	Power Point	5	Filmigo
2	Prezi	6	QuickPro
3	Movie Maker	7	PowerDirector
4	Genial.ly	8	Padlet

Tabla 1. Artefactos digitales propuestos

El modo de entrega de este proyecto es muy sencillo. Cada alumnado deberá realizar un montaje (con uno de los artefactos digitales) con sus 15 retos grabados y superados correctamente y deberán subirlo a Google Drive y me mandarán de forma individualizada y personalizada el enlace a mi correo. De este modo, ninguno podrá ver el del resto, ni borrar ningún archivo.

Este tipo de actividades permitirá desarrollar su talento y creatividad, utilizando las nuevas tecnologías.

Ejemplo alumna de 1º bachillerato

RETO 1:

Take more than 10.000 steps a day



I achieved 14 steps, including the routine from my home to school, and also walk the new dog.



RETO 3:

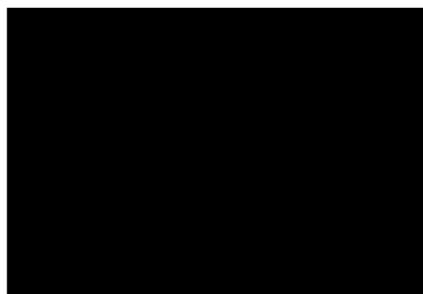
Play a racket sport with your teammates



VIDEO RETO 3: <https://docs.google.com/file/d/16Mnsp1QqhRkfdYkShjrW-sJ9FPnAMX3/preview>

RETO 6:

Practice any kind of water sports like swimming kayaking, etc



Swimming at the beach.

VIDEO RETO 6: https://docs.google.com/file/d/1JFrVG_I6A9D0snIUztnWFn5-rZNwMFZ7/preview

RETO 7:

Do a group choreography



VIDEO RETO 7: https://drive.google.com/file/d/12boa9u2rYAq_-QdMiAqvAgp2HJvPF8qB/view