



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades

Máster Universitario en Docencia Superior Universitaria.

**“Compartir la vida contigo”: diseño de una
propuesta intergeneracional de
aprendizaje-servicio desde la Mención de
Educación Física del Grado de Primaria**

Trabajo fin de estudio presentado por:	Mireia Mor Faura
Tipo de trabajo	Trabajo Fin de Máster
Director/a:	Carlos Guirado Moya
Fecha:	15-7-2026

Agradecimientos

La realización del siguiente trabajo de Fin de Máster ha supuesto un verdadero reto personal y académico que no habría sido posible sin el apoyo, acompañamiento y la confianza de muchas personas.

En primer lugar, deseo expresar mi más sincero agradecimiento a mi director de TFM por sus sabios consejos, su orientación y, sobre todo, por confiar plenamente en mi y en este proyecto antes incluso de que yo lo hiciera.

A mis inseparables compañeras de máster, Lucía y Carmen, por enseñarme que todo es posible y que el camino es más fácil si se recorre con la compañía adecuada.

A mi marido, por su paciencia infinita y por pensar siempre que soy capaz de todo. A mi hijo y a mi hija porque el tiempo que he dedicado a la elaboración del TFM ha sido tiempo compartido que les he robado.

Y, por último, a mis padres, por haberme inculcado la importancia del esfuerzo, la constancia, por haberme convertido en la persona resiliente que soy actualmente y por enseñarme que la educación es la mejor herencia que se puede dejar.

Resumen

En el contexto actual de la educación superior, se pone de manifiesto la necesidad de incorporar metodologías activas que favorezcan un aprendizaje significativo y contextualizado, capaz de dar respuesta a las demandas de una sociedad en constante cambio. En este sentido, el presente trabajo de Fin de Máster se fundamenta en la importancia de aproximar el conocimiento generado en el aula a la práctica en entornos reales, con el propósito de contribuir a una formación integral del alumnado y de impulsar la responsabilidad social universitaria mediante la conexión directa con la comunidad. A partir de este planteamiento, el objetivo general del trabajo consiste en diseñar una propuesta intergeneracional de aprendizaje-servicio dirigida al alumnado de la Mención de Educación Física del Grado de Primaria, que integre los contenidos de la asignatura Actividad Física y Salud con una experiencia real en un centro de día de atención de personas mayores. Para llevar a cabo el objetivo expuesto, el diseño de la propuesta de intervención se desarrolla a lo largo de 18 sesiones, articuladas en torno a un enfoque activo, competencial y experiencial; en el que el aprendizaje-servicio actúa como metodología vertebradora combinando el trabajo en el aula con la intervención en un contexto real. Asimismo, todo se estructura coherentemente mediante una estrategia de gamificación sustentada en la integración de tecnologías digitales y el trabajo colaborativo, atendiendo a la diversidad del alumnado según los principios del Diseño Universal de Aprendizaje. En definitiva, el trabajo pretende evidenciar cómo el aprendizaje-servicio se erige como una metodología activa clave para favorecer el desarrollo de competencias profesionales, sociales, personales y éticas en los futuros docentes de Educación Física, a la vez que mejora la motivación del alumnado, fortalece la conexión entre teoría y práctica y promueve una educación superior comprometida con la sociedad.

Palabras clave: aprendizaje-servicio, metodologías activas, gamificación, educación física, responsabilidad social educativa.

Abstract

In the current context of higher education, there is a growing need to incorporate active methodologies that promote meaningful and contextualized learning capable of responding to the demands of a constantly changing society. In this regard, this Master's Thesis is grounded in the importance of bringing the knowledge generated in the classroom closer to real-world practice, with the aim of contributing to students' holistic education and fostering University Social Responsibility through direct engagement with the community. Based on this premise, the main objective of this study is to design an intergenerational service-learning proposal aimed at students enrolled in the Physical Education specialization of the Primary Education Degree. The proposal integrates the contents of the Physical Activity and Health course with a real-life experience in a day-care center for older adults. To achieve this objective, the intervention proposal is designed around 18 sessions structured according to an active, competency-based, and experiential approach. Within this framework, service-learning serves as the core methodology, combining classroom-based learning with intervention in a real-world setting. Furthermore, the proposal is coherently organized through a gamification strategy supported by the integration of digital technologies and collaborative work, while addressing student diversity in accordance with the principles of Universal Design for Learning (UDL). Overall, this study seeks to demonstrate how service-learning constitutes a key active methodology for fostering the development of professional, social, personal, and ethical competencies among future Physical Education teachers. At the same time, it enhances student motivation, strengthens the connection between theory and practice, and promotes a model of higher education that is socially engaged and committed to the community.

Keywords: service-learning, active methodologies, gamification, physical education, University Social Responsibility (USR).

Índice de contenidos

Agradecimientos.....	2
Índice de contenidos	5
Índice de figuras	7
Índice de tablas.....	9
1. Introducción.....	10
1.1. Planteamiento del tema	10
1.2. Justificación.....	12
1.3. Objetivos	14
1.3.1. Objetivo general	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
2. Marco teórico.....	15
2.1. Las metodologías activas en el ámbito universitario.....	15
2.1.1. La creación del Espacio Europeo de Educación Superior y el cambio de paradigma 15	
2.1.2. La integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como recurso educativo en la Universidad: el desafío de la Inteligencia Artificial	17
2.1.3. La gamificación como estrategia metodológica en educación superior.....	18
2.2. Origen y concepto del aprendizaje-servicio	21
2.3. El aprendizaje-servicio en el ámbito universitario: experiencias previas.....	23
2.4. El aprendizaje-servicio en la formación de futuros docentes de Educación Física ...	24
2.5. El impacto del ejercicio físico en la salud de las personas mayores a través de prácticas de ApS intergeneracionales.....	26
3. Diseño y desarrollo de la propuesta	29
3.1. Presentación de la propuesta	29

3.2.	Contextualización.....	29
3.2.1.	Entorno: particularidades de la Universidad	29
3.2.2.	Asignatura: contenido y descripción	30
3.2.3.	Grupo-clase: características del alumnado	33
3.3.	Objetivos	34
3.3.1.	Objetivo general	34
3.3.2.	Objetivos específicos	34
3.4.	Metodología.....	34
3.4.1.	Enfoque metodológico	34
3.4.2.	Estrategias metodológicas.....	35
3.4.3.	Temporalización	35
3.4.4.	Desarrollo de las sesiones	37
	Recursos.....	60
3.4.5.	Instalaciones	60
3.4.6.	Recursos educativos	61
3.5.	Evaluación	61
3.5.1.	Sistemas de evaluación	61
3.5.2.	Instrumentos de evaluación	62
3.6.	Atención a la diversidad.....	63
4.	Conclusiones.....	64
5.	Limitaciones y prospectiva	66
6.	Referencias bibliográficas	68
7.	Anexos	78
7.1.	Enlaces y gamificación	78
7.1.1.	Anexo 1	78

7.2.	Evaluación	79
7.2.1.	Anexo 2. Índice del Informe final	79
7.2.2.	Anexo 3. Rúbrica de Informe final	80
7.2.3.	Anexo 4. Rúbrica de infografía	81
7.2.4.	Anexo 5. Guion de entrevista	82
7.2.5.	Anexo 6. Rúbrica para la evaluación de la entrevista	83
7.2.6.	Anexo 7. Rúbrica para la evaluación del Portafolio digital colaborativo	84
7.2.7.	Anexo 8. Registro de observación directa (ejemplo)	85
7.3.	Materiales curriculares de apoyo	86
7.3.1.	Anexo 9. Tarjetas de los juegos de la sesión 3	86
7.3.2.	Anexo 10. Tarjetas de Yoga y Acrosport de la sesión 4	87
7.3.3.	Anexo 11. Ejemplo de Brainstorming incluido en el Padlet	87
7.4.	Figuras utilizadas en la gamificación	88
7.4.1.	Anexo 12	88

Índice de figuras

Figura 1.	<i>Percepciones de los docentes sobre la aplicación de la gamificación.</i>	19
Figura 2.	<i>Impacto positivo de la gamificación en el aprendizaje.</i>	20
Figura 3.	<i>Resumen hitos destacables de la historia del ApS en España.</i>	22
Figura 4.	<i>Competencias que el ApS desarrolla en futuros docentes.</i>	24
Figura 5.	<i>Impacto del ApS intergeneracional basado en la actividad física.</i>	28
Figura 6.	<i>Cronograma de las sesiones.</i>	36
Figuras 7.	<i>QR Inicio gamificación.</i>	78
Figura 8.	<i>Ejemplo 1 de tarjeta de Bomba expresiva.</i>	86
Figura 9.	<i>Ejemplo 2 de tarjeta de Bomba expresiva.</i>	86

Figura 10. <i>Ejemplo de 1 de tarjeta de Teléfono averiado.</i>	86
Figura 11. <i>Ejemplo 2 de tarjeta de Teléfono averiado.</i>	86
Figura 12. <i>Dado de yoga sesión 4.</i>	87
Figura 13. <i>Tarjeta Acrosport sesión 4.</i>	87
Figura 14. <i>Mapa conceptual para lluvia de ideas.</i>	87
Figura 15. <i>Imagen utilizada en el tráiler inicial.</i>	88
Figura 16. <i>Imagen que cierra el tráiler inicial.</i>	88
Figura 17. <i>Personaje de Alzairan.</i>	88
Figura 18. <i>Personaje de Hipera.</i>	88
Figura 19. <i>Personaje de Artrena.</i>	88
Figura 20. <i>Personaje de Solena.</i>	89
Figura 21. <i>Personaje de Velara.</i>	89
Figura 22. <i>Personaje de Inmovilus.</i>	89
Figura 23. <i>Fosa del olvido.</i>	89
Figura 24. <i>Elemento de ayuda de la gamificación.</i>	89
Figura 25. <i>Imagen de cierre del tráiler inicial.</i>	90
Figura 26. <i>Imagen del tráiler inicial.</i>	90
Figura 27. <i>Reloj de arena tráiler inicial.</i>	90
Figura 28. <i>Comienza el desafío del tráiler inicial.</i>	90
Figuras 29. <i>Fortaleza de la gamificación.</i>	91
Figura 30. <i>Imagen del tráiler inicial.</i>	91

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Sistema de evaluación de Actividad Física y Salud.</i>	32
Tabla 2. <i>Cronograma de las sesiones de la propuesta.</i>	36
Tabla 3. <i>Desarrollo de la sesión 1.</i>	38
Tabla 4. <i>Desarrollo de la sesión 2.</i>	40
Tabla 5. <i>Desarrollo de la sesión 3.</i>	41
Tabla 6. <i>Desarrollo de la sesión 4.</i>	43
Tabla 7. <i>Desarrollo de la sesión 5.</i>	45
Tabla 8. <i>Desarrollo de la sesión 6.</i>	46
Tabla 9. <i>Desarrollo de la sesión 7.</i>	48
Tabla 10. <i>Desarrollo de la sesión 8.</i>	50
Tabla 11. <i>Desarrollo de la sesión 9.</i>	51
Tabla 12. <i>Desarrollo de las sesiones 10 y 11.</i>	53
Tabla 13. <i>Desarrollo de las sesiones 12, 13, 14, 15 y 16.</i>	55
Tabla 14. <i>Desarrollo de la sesión 17.</i>	57
Tabla 15. <i>Desarrollo de la sesión 18.</i>	58
Tabla 16. <i>Vinculación de los ODS con la propuesta de intervención.</i>	60
Tabla 17. <i>Rúbrica de evaluación para el Informe final.</i>	80
Tabla 18. <i>Rúbrica para la evaluación de la infografía.</i>	81
Tabla 19. <i>Rúbrica parra la evaluación de la entrevista.</i>	83
Tabla 20. <i>Rúbrica para la evaluación del Portafolio.</i>	84
Tabla 21. <i>Registro de observación docente.</i>	85

1. Introducción

La propuesta que se presenta a continuación es un Trabajo fin de Máster (en adelante TFM) para la finalización del Máster Universitario en Docencia Superior Universitaria. La finalidad principal del trabajo es proponer, desde la fundamentación teórica, una intervención intergeneracional de aprendizaje-servicio vertebrada a través de una estrategia de gamificación, para que el alumnado universitario de la Mención de Educación Física del Grado de Educación Primaria asuma un rol activo en la difusión de valores de respeto a las personas mayores y a la diversidad asociada al envejecimiento, fortaleciendo su responsabilidad ciudadana y favoreciendo la promoción de la salud como pilar fundamental del bienestar individual y colectivo.

Por consiguiente, se trata de una propuesta que pretende crear un vínculo afectivo entre el alumnado universitario y las personas mayores que contribuya, por un lado, a mejorar la calidad de vida de dicho colectivo; y, por otro, que refuerce la educación integral del alumnado universitario mediante la mejora de su compromiso social.

1.1. Planteamiento del tema

Vivimos en la sociedad del conocimiento y la información, una sociedad globalizada, en constante cambio y caracterizada por una revolución tecnológica sin precedentes que, a partir de 2020 con la llegada de la pandemia mundial, ha modificado con mayor énfasis la forma de vida de las personas, intensificando el uso de las tecnologías. Este avance tecnológico ha facilitado la realización de numerosas actividades cotidianas, pero también ha reducido significativamente los niveles de actividad física en la población y ha transformado por completo las relaciones sociales, sobre todo en la población juvenil. La sociedad actual caracterizada, principalmente, por la globalización, la pluriculturalidad y el individualismo; ha traído consigo numerosas consecuencias en el ámbito social, como es el caso del distanciamiento en las relaciones interpersonales (Bauman, 2003).

La reducción de los niveles de actividad, junto con el individualismo y ese distanciamiento social al cual hace referencia Bauman, ha puesto en riesgo la salud de las generaciones futuras y ha supuesto una progresiva pérdida de los valores y del compromiso social que durante generaciones se han ido transmitiendo a través de nuestros mayores. No se trata de que toda

la responsabilidad del actual declive del compromiso ciudadano recaiga en la juventud, sino que esta, está heredando la decadencia colectiva en lo que a compromiso social se refiere, tal y como afirman Puig y Palos (2006).

De manera complementaria a la falta de compromiso expuesta con anterioridad, cabe añadir la desmotivación que el alumnado universitario refleja en las aulas y de la que algunas investigaciones se hacen eco. A la luz de los resultados, surge la necesidad de que los diferentes agentes implicados conversen de manera reflexiva sobre la necesidad de hallar un equilibrio entre determinadas prácticas tradicionales y la apuesta por modelos más innovadores; ante una sociedad que exige a la Universidad soluciones precisas e inmediatas (López, 2021). En esta línea, debemos considerar la motivación como uno de los factores que inciden directamente en el éxito escolar. Sin ella, el alumnado verá menguado el desarrollo de las competencias propias de su proceso educativo, poniendo en riesgo la creación de entornos de aprendizaje que favorezcan la adquisición de los valores que le ayudarán a conformar su personalidad, independientemente de sus capacidades. Por consiguiente, estimular la motivación será un aspecto clave para asegurar una buena predisposición hacia el aprendizaje.

Por otra parte, no podemos pasar por alto que el envejecimiento de la población se está acelerando a nivel mundial y que es un hecho que la esperanza de vida está aumentando progresivamente. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud destaca el importante papel de la actividad física, por sus múltiples beneficios, para que este envejecimiento sea saludable y con una buena calidad de vida. Así pues, la actividad física contribuye a la mejora de la capacidad física y mental, dado que permite preservar la fuerza muscular y la función cognitiva, disminuyendo el riesgo de sufrir enfermedades mentales como la ansiedad o la depresión y aumentando la autoestima; previene el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes y facilita las relaciones sociales estableciendo vínculos intergeneracionales con la comunidad (OMS, 2015).

En síntesis, y tomando como referencia las aportaciones del Ministerio de Sanidad (2022), la actividad física ayuda a hacer frente al sedentarismo de la población adulta mayor reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades físicas, mentales y neurodegenerativas; así como de caídas, lo que repercute en un descenso de la mortalidad por diferentes causas. A ello cabe añadir, la

mejora de la calidad del sueño y el aumento de la autonomía personal que repercute en un mayor contacto social contribuyendo al bienestar general.

1.2. Justificación

A tenor de lo expuesto en el apartado anterior, podemos afirmar que la educación superior no puede quedar al margen de esta realidad y debe promover iniciativas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, teniendo en cuenta que, la calidad de la salud física y mental de dichas personas condicionará el progreso y la calidad de vida de la sociedad del futuro; asumiendo así la responsabilidad social educativa de la Universidad. La actual situación invita al alumnado universitario, sobre todo al relacionado con el ámbito de la Educación Física (en adelante EF), a involucrarse activamente y con un alto grado de motivación en un servicio a la sociedad cada vez más necesario que contribuya a su formación integral y que le convierta en un docente comprometido con su entorno inmediato.

Para lograrlo, resulta fundamental incorporar metodologías docentes que vayan más allá de la clase magistral posibilitando un aprendizaje experiencial, competencial y significativo. Un aprendizaje que sitúe al discente en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje como sujeto activo, promoverá una mayor implicación en todos los niveles, favoreciendo la construcción del conocimiento de manera significativa (Fidalgo-Blanco et al., 2019).

Ante este escenario, el rol del docente será determinante para facilitar la aplicación de las metodologías activas, transitando desde el de mero transmisor de contenidos al de facilitador del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, orientándolo en la construcción significativa del conocimiento (Bell et al., 2024).

De acuerdo con Arabit et al. (2023), el uso de las metodologías activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje tiene grandes beneficios, entre los que destacan: el aumento de la motivación del alumnado, el desarrollo de capacidades cognitivas de orden superior, una mayor facilidad para la asimilación de los contenidos, el impulso del trabajo en equipo y la capacitación para afrontar los retos futuros.

Por consiguiente, el aprendizaje-servicio (en adelante ApS) se postula como una metodología activa idónea para proponer soluciones efectivas a problemas reales de nuestro entorno. Esta metodología favorece que el alumnado universitario aprenda y adquiera experiencias enriquecedoras para su futuro a través de la interacción con la comunidad, contribuyendo a

una formación integral que lo prepare como ciudadano activo y comprometido con el contexto social que lo envuelve (Colomer et al., 2020). Además, a través de la aplicación del ApS, el alumnado es consciente de que el enriquecimiento personal, generado a partir de la experiencia de contribuir al bienestar de personas ajenas a su entorno cercano, puede dejar huella a lo largo de su vida (Rabanal y de la Concepción, 2021).

Por ende, la EF, por su naturaleza eminentemente experiencial y su componente socioafectivo, se convierte en una de las áreas más apropiadas para el uso de esta metodología; dado que la práctica motriz facilita la promoción de valores sociales y personales (Ruiz-Montero et al., 2024). Asimismo, debemos contemplar la formación en valores como un elemento inherente a la formación de docentes de EF, puesto que se convertirán en modelos de referencia para el alumnado que en un futuro atenderán. Por consiguiente, deberán integrar en su educación el desarrollo de competencias y valores que les permitan aplicar los conocimientos adquiridos desde el respeto a la diversidad y la responsabilidad social; estimulando el pensamiento crítico, cuestionando sus propias creencias a través del contacto con diferentes entornos sociales y desarrollando la versatilidad que les ayude a adaptarse a las necesidades de cada uno de ellos (Calle-Molina et al., 2025).

En síntesis, la participación de los futuros docentes de EF en proyectos de ApS impulsa su compromiso social y su desarrollo integral, fomentando actitudes relacionadas con el ejercicio de una ciudadanía responsable forjada a partir de las relaciones interpersonales que se dan entre el discente y los colectivos a los que va dirigido el servicio, en especial, con las personas mayores (Lobo-de-Diego et al., 2024). En consecuencia, se verán reforzados los cuatro pilares de la educación para el Siglo XXI: Aprender a conocer, Aprender a hacer, Aprender a ser y Aprender a convivir (Delors et al, 1996). Y se garantizará el cumplimiento de las tres misiones fundamentales de la Universidad: docencia, investigación y compromiso social.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Diseñar una intervención de aprendizaje servicio intergeneracional de diez semanas de duración que integre los contenidos teóricos de la asignatura de Actividad física y salud de la Mención de EF del Grado de Educación Primaria con una situación educativa real vinculada a un centro de día, con el propósito de comprender el potencial del aprendizaje servicio como metodología activa para la formación integral de futuros docentes.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Justificar, a partir de una revisión actualizada de la literatura científica, los contenidos, competencias y resultados de aprendizaje de la asignatura Actividad Física y Salud de la Mención de EF del Grado de Educación Primaria susceptibles de ser abordados mediante una metodología de aprendizaje-servicio intergeneracional, con el fin de fundamentar pedagógicamente la propuesta diseñada en el trabajo fin de máster.
2. Diseñar, desde la asignatura de Actividad Física y Salud de la Mención de EF del Grado de Educación Primaria, una secuencia didáctica de ApS intergeneracional de diez semanas de duración vinculada a un centro de día de personas mayores describiendo detalladamente los objetivos formativos, la temporalización de las actividades, los roles de los agentes implicados, los métodos, los recursos, la atención a la diversidad y la evaluación, que permita ejemplificar una aplicación didáctica real de los contenidos de la asignatura dentro del trabajo fin de máster.
3. Comprender, después de la elaboración de la secuencia didáctica de diez semanas, el potencial formativo de la propuesta diseñada, mediante el establecimiento de criterios e indicadores de evaluación alineados con la formación profesional de los futuros docentes de la mención de Educación Física del Grado de Educación Primaria, valorando su contribución a la conexión entre teoría y práctica mediante un aprendizaje contextualizado.

2. MARCO TEÓRICO

Para elaborar el marco teórico he realizado una selección bibliográfica utilizando como principales bases de datos *Scielo*, *Dialnet* y *Scopus*, además del motor de búsqueda Google académico y el repositorio de la UNIR.

La fundamentación teórica que sustenta el presente trabajo de fin de máster pretende ratificar la aplicabilidad de la metodología de aprendizaje-servicio (ApS) como metodología activa idónea para la educación superior, concretamente en el ámbito de la formación de futuros docentes de Educación Física (EF). En esta línea, trata de mostrar su vinculación con el cambio de paradigma y cómo las Tecnologías de la Información y la Comunicación (especialmente la Inteligencia Artificial) y la gamificación resultan muy pertinentes para ayudar en el diseño de prácticas de ApS.

Asimismo, intenta realizar un breve repaso de la evolución histórica y del concepto del ApS, así como del impacto de su implementación en educación superior. Por último, analiza los efectos de su aplicación en el ámbito concreto de la formación de futuros docentes de EF, mediante prácticas intergeneracionales que incorporan la actividad física como elemento de mejora del bienestar físico y mental de las personas mayores.

2.1. Las metodologías activas en el ámbito universitario

A lo largo de la historia, la educación en general, y la educación superior en particular, han sufrido múltiples transformaciones que han ido modificando la manera de enseñar y de aprender. La incorporación de las metodologías activas con el cambio de paradigma propulsado desde la creación del Espacio Europeo de Educación Superior supuso un antes y un después en la forma de enfocar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Universidad, otorgando nuevos roles a los agentes implicados. Ante este escenario educativo, el aprendizaje-servicio se postula como una metodología activa idónea para, desde el soporte mediante las tecnologías digitales y planificada a través de la gamificación, contribuir a la formación integral de futuros docentes de EF.

2.1.1. La creación del Espacio Europeo de Educación Superior y el cambio de paradigma

El proceso de Convergencia, iniciado con la declaración de Bolonia en 1999, surgió de la necesidad de adaptarse a las demandas de la sociedad global y del conocimiento. Fue un

proceso progresivo de europeización que se fundamentó en diferentes iniciativas, cuyo objetivo era convertir a la Unión Europea en la economía basada en el conocimiento más competitiva y versátil del mundo, capaz de crecer de manera sostenible, generando un empleo de calidad que permitiera una mayor cohesión social para el año 2010 (Consejo Europeo, 2000). En este contexto, surgió la necesidad de replantear la educación superior en Europa, especialmente para: facilitar la movilidad de estudiantes y profesionales, garantizar la homologación de títulos entre países, favorecer la adquisición de competencias clave para adaptarse a un entorno volátil e impredecible y alinear la formación universitaria con las exigencias de la sociedad del conocimiento. La educación superior y la formación continua se postularon como catalizadores del cambio. Por tanto, resultaba imprescindible transformar las universidades en instituciones más flexibles y accesibles, sin descuidar los referentes de calidad educativa (Rivetta, 2025).

La esencia del cambio lo podemos resumir a través de los siguientes preceptos: una nueva estructura en ciclos (Grado, Máster y Doctorado), una formación universitaria centrada en el estudiantado y en sus competencias, el impulso de una docencia basada en metodologías activas que estimulan la capacidad de trabajo del alumnado y que se apoya en el uso de las tecnologías digitales; y, por último, la promoción de la movilidad internacional gracias a al nuevo sistema de créditos conocido como ECTS (Cidoncha, 2026).

El proceso de transformación de Bolonia se materializó con la creación del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). El nuevo entorno educativo supuso una transformación profunda y progresiva de las políticas educativas que desde la Unión Europea (UE) se estaban aplicando hasta el momento; cambiando la forma de ser y hacer de la educación superior para dar respuesta a la sociedad global y del conocimiento, caracterizada por los avances tecnológicos y la celeridad. La enseñanza ha transitado, desde entonces, de un modelo centralizado donde el protagonista era el docente y cuyo currículo era estático, hacia un modelo centrado en el aprendizaje en el que el discente se ha convertido en sujeto activo en la construcción del conocimiento. Igualmente, el docente ha adoptado un papel de guía y facilitador del aprendizaje, siendo el alumnado el verdadero protagonista de todo el proceso.

En síntesis, la creación del EEES, no solo permitió armonizar los sistemas educativos europeos aplicando reformas estructurales y organizativas, sino que supuso una revolución pedagógica,

llevada a cabo mediante un cambio de paradigma educativo centrado en el aprendizaje del discente y en el desarrollo de competencias clave para su incorporación como agente activo y comprometido en la sociedad. En este nuevo modelo, las metodologías activas cobran un papel fundamental, puesto que facilitan que el alumnado asuma el control de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, impulsando el desarrollo de las competencias necesarias para afrontar los retos del mundo real (Silva Vila, 2025).

De todo lo expuesto anteriormente podemos sostener que, la educación en general y la educación superior en particular, se enfrenta al reto de promover la construcción de aprendizajes significativos en los que alumnado asuma un papel activo. Ante este desafío, las metodologías activas son garantes de la proactividad del discente en la medida en que ofrecen entornos de aprendizaje participativos que favorecen la autonomía, la motivación intrínseca y estimulan el pensamiento crítico. De igual modo, el compromiso docente e institucional será crucial para que su implementación sea sostenible, brindando la formación pedagógica, los recursos necesarios y realizando un seguimiento exhaustivo que mantenga un modelo educativo de calidad (Valencia-Quintero et al., 2024).

2.1.2. La integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como recurso educativo en la Universidad: el desafío de la Inteligencia Artificial

Ante el cambio de paradigma educativo, Sanmartín (2021) resalta la necesidad de convertir las instituciones educativas en escenarios cada vez más digitales. Para ello, se deberá aprovechar el potencial de las TIC para ponerlas al servicio de la pedagogía.

El impacto e incorporación de las TIC, y más concretamente de la Inteligencia Artificial (IA), en la sociedad actual otorga un papel crucial a la educación superior. La UNESCO (2021) destaca especialmente los beneficios para la investigación, el desarrollo de las habilidades necesarias para el mercado laboral y para la mejora del bienestar personal y social. Sin embargo, recuerda que su integración en educación debe sustentarse sobre principios éticos firmes que garanticen la equidad, la inclusión y la justicia social. En esta línea argumental, Ramírez Chávez y Litardo Caicedo (2025) exponen algunas recomendaciones para la incorporación de la IA en el ámbito universitario, entre las que podemos destacar el impulso institucional para un uso

responsable, la formación ética de los agentes educativos implicados propiciando espacios de reflexión, así como el establecimiento de mecanismos de seguimiento.

En la actualidad, existen múltiples herramientas y aplicaciones basadas en tecnologías emergentes (realidad virtual y aumentada, IA generativa, Internet de las Cosas, modelos 3D, etc.) con gran potencial a nivel educativo. Todas ellas han permitido personalizar el aprendizaje, aumentando el grado de motivación del alumnado, así como su proactividad y compromiso, incrementando a su vez la competencia digital (Tomalá et al., 2023). En definitiva, han mejorado la eficiencia del propio proceso de enseñanza-aprendizaje en la medida en que han permitido el acceso a recursos avanzados y han facilitado el estudio de los diferentes estilos de aprendizaje, posibilitando el diseño de materiales ajustados a las particularidades del alumnado (Chicaiza et al., 2024). Además, la IA no solo ha cambiado la forma de aprender, sino también la docencia. Sin embargo, como señalan Chicaiza-Pachito et al. (2023) será clave que esta herramienta se utilice al servicio de la práctica pedagógica bajo la tutela constante y el uso responsable del profesorado. En suma, la IA ha convertido las aulas universitarias en espacios de enseñanza-aprendizaje interactivos y colaborativos favoreciendo la implementación de un nuevo modelo educativo (Tomalá et al., 2023).

A tenor de lo expuesto, aunque los beneficios que aporta la IA en educación superior son evidentes en cuanto a personalización de la enseñanza y optimización de los diferentes procesos; su uso también plantea desafíos significativos tanto a nivel ético, como en la compensación de la brecha digital. La labor estratégica del docente en su aplicación, el compromiso de las instituciones educativas, así como el respaldo de la legislación vigente, serán fundamentales para garantizar un uso crítico, responsable y efectivo de las diferentes herramientas. Encontrar el equilibrio entre ambas cuestiones será la clave para incorporarlas con éxito en el ámbito de la educación superior (Ibarra et al., 2023).

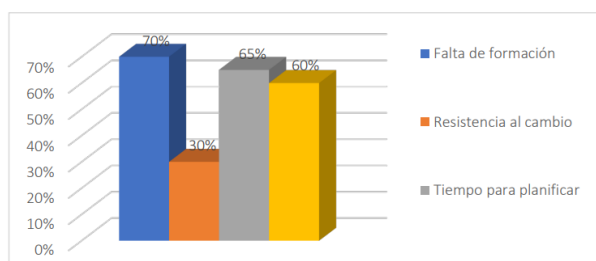
2.1.3. La gamificación como estrategia metodológica en educación superior

El juego es una característica innata del ser humano, inherente al ámbito de la Educación Física (EF). En este sentido, González de la Roca et al. (2021) destacan la importancia de reconocer el papel protagonista del juego, no solo para el desarrollo de la creatividad, sino como fuente de conexión emocional que permite contextualizar los aprendizajes y darles significado, convirtiéndose en fuente de motivación para el alumnado.

Durante los últimos años, la gamificación se ha consolidado como una de las estrategias metodológicas más innovadoras que, gracias al impulso de la integración de las TIC en el aula, ha convertido al discente en el protagonista activo de su propio aprendizaje, trasladando dinámicas propias de los juegos a las clases, aumentando su motivación y mejorando el compromiso con su proceso formativo. Asimismo, es importante destacar que su implementación contribuye al desarrollo de competencias profesionales, integrando habilidades y estrategias básicas para su vida personal y laboral, como la toma de decisiones, el trabajo en equipo y el análisis crítico (Hernández y Mayorga, 2022). Además, Ojeda y Zaldívar (2023) recomiendan el uso de la gamificación junto con metodologías activas y con las TIC para una mayor personalización de los aprendizajes.

Sin embargo, según Jaramillo Mediavilla et al. (2025) aunque los beneficios de su implementación son evidentes, también se enfrentan a retos importantes, entre los que podemos destacar: el exceso de trabajo respecto a las metodologías tradicionales, la falta de formación docente, la resistencia al cambio y el desarrollo de políticas institucionales que favorezcan su aplicación.

Figura 1. *Percepciones de los docentes sobre la aplicación de la gamificación.*



Fuente: reproducido de Gamificación en la enseñanza universitaria: retos didácticos y tecnológicos, Jaramillo Mediavilla et al. (2025).

En base a lo anterior se desprende que uno de los grandes desafíos que afronta la Universidad actualmente es cómo mejorar o facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado; teniendo en cuenta que los estilos y las necesidades de aprendizaje en los actuales discentes han cambiado con la irrupción de las tecnologías digitales que han transformado las formas de interacción y comunicación de la sociedad en general. Bajo esta perspectiva, la gamificación se perfila como una alternativa metodológica innovadora que permite dar respuesta a las necesidades actuales del alumnado universitario (Prieto, 2020).

Ahora bien, para que su implementación se lleve a cabo de manera exitosa debemos tener en cuenta que el rol del docente como mediador y facilitador para la incorporación pedagógicamente coherente de la gamificación, será clave. No se trata de jugar por jugar, sino que su incorporación en el proceso de enseñanza-aprendizaje deberá realizarse con rigor y responder a una necesidad. Así pues, el docente será el responsable de proveer los recursos necesarios para llevarla a cabo. En este sentido, se promoverá la construcción de aprendizajes significativos a través del análisis crítico en entornos reales (Portero y Medina, 2025). A todo ello cabe añadir que el diseño de los juegos y los diferentes elementos que la componen (narrativa, insignias, sistema de puntuación...) deberá partir de los intereses y características del alumnado al que va dirigida para que el compromiso y la motivación de este en el proceso formativo sea óptimo (Medel-San Elías et al., 2022).

Por consiguiente, la gamificación se postula como una estrategia metodológica que aporta grandes beneficios en el entorno de la educación superior; a pesar de ello, todavía existen retos significativos por superar, como la resistencia al cambio, la falta de formación docente, el apoyo institucional mediante una cultura universitaria que respalde su implementación, la excesiva carga de trabajo para los docentes y la brecha digital. Todas las investigaciones coinciden en que la gamificación contribuye a mantener motivado al discente, despierta el interés por aprender y logra mejores resultados en su formación. Por ende, permite transformar la educación tradicional adecuándola al nuevo paradigma, orientando los procesos de enseñanza-aprendizaje hacia la construcción del conocimiento mediante la interacción social y digital y personalizándolos para que los discentes aprendan según su propio ritmo.

Figura 2. *Impacto positivo de la gamificación en el aprendizaje.*



Fuente: reproducido de Gamificación en la enseñanza universitaria: retos didácticos y tecnológicos, Jaramillo Mediavilla et al. (2025).

2.2. Origen y concepto del aprendizaje-servicio

Resulta complicado establecer un origen concreto y relatar su evolución histórica a nivel internacional y nacional. Como señala Tapia (2014, citado en Paredes y Andújar, 2021), el aprendizaje-servicio (ApS) surge a partir de la confluencia de diferentes factores: el trabajo de docentes y alumnado de diversa índole, el desarrollo de proyectos institucionales en múltiples regiones a través de la participación de numerosos colectivos sociales y educativos y la implementación de multitud de modelos teóricos.

Diferentes estudios datan sus orígenes a principios del siglo XX a partir de la obra de John Dewey. El pedagogo estadounidense, a lo largo de su carrera, resaltó la importancia de conectar las experiencias de aprendizaje para que contribuyeran al crecimiento personal, desatacando el papel de las interacciones sociales como catalizadoras del aprendizaje significativo (Dressler, 2025). Al mismo tiempo que la teoría experiencial de Dewey, aparecen en Estados Unidos prácticas pedagógicas relacionadas con la prestación de servicios comunitarios y se crean escuelas para tal fin. A todo ello cabe añadir un conjunto de iniciativas gubernamentales para fomentar los servicios a la comunidad y el voluntariado. En los años sesenta, en pleno auge del Movimiento por los Derechos Civiles, surgen Las Escuelas de la Libertad como alternativa gratuita para lograr la igualdad social y económica de la minoría afroamericana (Paredes y Andújar, 2021). Por esta razón, se consideran precursoras del ApS, no solo por el servicio prestado en favor de los derechos de las minorías, sino también por las prácticas docentes que vinculaban el aprendizaje con el contexto social del momento (Randall y Thorne, 2017). Siguiendo las conclusiones de Paredes y Andújar (2021), podemos destacar cuatro fenómenos que en la década de los setenta propiciaron el nacimiento del ApS: la pedagogía experiencial de Dewey; los movimientos sociales de los sesenta herederos de acciones educativas precursoras; el papel de las administraciones públicas en la promoción del servicio a la comunidad; y la implementación de todo lo anterior en las instituciones educativas norteamericanas. Finalmente, la institucionalización llegó en la década de los noventa con la concreción del ApS mediante la implementación de programas en los centros educativos y también con el nacimiento del primer centro de investigación universitario sobre ApS (Furco, 2016).

Durante los primeros años de la década de los 2000, el ApS inicia la fase de internacionalización emergiendo más allá de los Estados Unidos mediante la creación de redes internacionales; llegando a España de la mano de María Nieves Tapia. A partir de aquí y, desde la creación del Centro Promotor de ApS de Cataluña en 2004, ha ido extendiéndose al resto de territorios (Batlle, 2018).

Figura 3. Resumen hitos destacables de la historia del ApS en España.



Fuente: elaboración propia adaptada de Aprendizaje-servicio en la universidad, Paredes y Andújar (2021).

Desde que Sigmon en 1979 acuñó el término de ApS han sido muchos los autores que han intentado realizar una aproximación al concepto, bien como método, como filosofía, como pedagogía, entendiéndolo como una propuesta educativa, un programa o simplemente como una actividad más compleja (Rubio Serrano y Escofet Roig, 2017).

Teniendo como referente la definición de Puig et al. (2006), citados en De la Cerda Toledo, (2014), entendemos el ApS como la unión de procesos de aprendizaje con un servicio a la comunidad en una sola propuesta educativa; vertebrada mediante un proyecto formativo que desarrolla, en las personas que lo llevan a cabo, las competencias necesarias para impulsar una mejora en el entorno a través de su intervención. Por tanto, el ApS combina dos elementos fundamentales: el aprendizaje basado en la experiencia y el servicio a la comunidad que ofrece al alumnado la posibilidad de aplicar sus aprendizajes, dándoles utilidad. Además, Puig (2022) sostiene que la contextualización real en la que se basa el ApS no solo convierte al alumnado en un sujeto activo en un momento concreto de su formación; sino que los vínculos establecidos entre la teoría y la práctica, así como entre la institución educativa y la

entidad social, potenciarán la adquisición de aprendizajes significativos, afianzando el compromiso futuro con la comunidad.

2.3. El aprendizaje-servicio en el ámbito universitario: experiencias previas

La creación del EEES supuso un cambio de paradigma orientado hacia un currículo basado en la adquisición de competencias, con el propósito de dar respuesta a los desafíos de una sociedad globalizada basada en el conocimiento. Este nuevo paradigma implicó un cambio en la forma de enseñar y también en la de aprender.

Ante este nuevo escenario, la Universidad debe asumir su responsabilidad social y educativa impulsando la incorporación de metodologías centradas en el saber hacer y el saber ser del alumnado, como es el caso del aprendizaje-servicio. Su creciente relevancia en el ámbito de la educación superior se debe a su enorme potencial como metodología activa, dado que sitúa al discente en el centro de su proceso educativo, alineándose así con el nuevo modelo. Asimismo, la vinculación con la comunidad posibilita conectar el aprendizaje con la prestación de un servicio que contribuye a la mejora del bienestar de las personas que la forman (Sartor-Harada et al., 2020).

De igual modo, la aplicación de esta metodología en el ámbito universitario contribuye a fortalecer en el alumnado competencias genéricas esenciales para su futuro profesional, como son: el trabajo en equipo, las competencias comunicativas, la resolución de problemas, la empatía y el compromiso social. En este sentido, cabe resaltar su papel en el aumento de la motivación y en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), a través de la transformación social impulsada desde el liderazgo del alumnado (Vera-Ruiz et al., 2025).

Sin embargo, existen algunas barreras que frenan su implementación en la educación superior, entre las que podemos destacar, principalmente, dos: el escaso apoyo de las instituciones y la falta de formación docente. Por consiguiente, la implementación con éxito del ApS en la Universidad está estrechamente ligada al compromiso y apoyo institucional a la hora de promover políticas de sensibilización y acciones formativas que favorezcan la adquisición de las competencias docentes necesarias para su desarrollo (Sartor-Harada et al., 2020).

La sociedad actual adolece, cada vez más, de valores como el compromiso social, la justicia ciudadana y la responsabilidad colectiva. Ante esta realidad, la Universidad, apelando a su

responsabilidad social, debe fomentar en el alumnado la transmisión de valores éticos y de concienciación ciudadana. De este modo, el conocimiento gestado en las aulas pasará al servicio de la sociedad (Rodríguez Gavilla, 2024). Ante esta realidad, el ApS se erige como un medio muy oportuno para fortalecer la relación entre la comunidad y la Universidad, generando una interdependencia mutua que permita tejer lazos significativos entre ambos contextos.

Figura 4. Competencias que el ApS desarrolla en futuros docentes.



Fuente: elaboración propia adaptada de Análisis de las competencias docentes en proyectos de aprendizaje-servicio en la educación superior, Sartor-Harada et al. (2020).

2.4. El aprendizaje-servicio en la formación de futuros docentes de Educación Física

Diversos estudios ponen de manifiesto que el uso de la metodología de ApS en educación superior supone una ruptura con el modelo tradicional, contribuyendo a que el discente adquiera un rol activo en su proceso de enseñanza-aprendizaje que favorezca el desarrollo de competencias que completen su educación integral.

Bajo este planteamiento, la formación inicial del profesorado de EF se erige como un ámbito educativo ideal para la aplicación de esta metodología, dada su potencialidad para promover competencias generales y específicas que garanticen su incorporación como futuros profesionales de Educación Física (González et al., 2022). En esta línea argumental, los estudios realizados por Santos-Pastor et al. (2020), evidencian que el uso del ApS en la formación de futuros docentes de EF revaloriza el interés profesional, ya que el servicio

implementado permite vincular de forma práctica los conocimientos adquiridos en el aula en la mejora de la comunidad. A ello debemos añadir una atención a la diversidad desde una perspectiva inclusiva, ya que el contacto directo con diferentes colectivos vulnerables favorece una respuesta educativa ajustada a sus necesidades (Resch y Schrittmesser, 2023).

En el marco de esta argumentación, también la Educación Física (EF) se reafirma como disciplina idónea para la aplicación de la metodología de ApS; dado que desempeña un papel relevante en el desarrollo de las relaciones sociales, creando contextos de interacción que favorecen la adquisición de valores como el respeto, el compromiso, la resolución de problemas, la responsabilidad compartida, la empatía y la cooperación. A ello se suma que, por su naturaleza práctica y vivencial, está alineada con el aprendizaje experiencial (aprender haciendo) y de servicio a la comunidad que definen la metodología de ApS. A través de la implementación de proyectos de este tipo, el alumnado puede aplicar los conocimientos adquiridos en las clases a situaciones reales; revalorizando la importancia de la EF en el currículo de Educación Primaria (Ruiz-Montero et al., 2025).

Desde la perspectiva del discente, los diferentes estudios dejan patente que el ApS impulsado desde el área de EF, contribuye a una mejora del rendimiento académico a través de la ejecución de actividades motrices que promueven conductas prosociales y el desarrollo la empatía (Resch y Schrittmesser, 2023). Asimismo, resulta pertinente señalar su impacto en la mejora de habilidades comunicativas como la expresión oral, la escucha activa, el diálogo y la asertividad (Gaviria-Cortés et al., 2023). De igual modo facilita la autorregulación emocional del alumnado, el establecimiento de lazos sociales enriquecedores y la promoción de valores éticos desde el área de Educación Física (Mohamed, 2025).

En lo que respecta al docente, la literatura destaca el ApS como una metodología que aporta valor a la práctica docente de la EF, favoreciendo el desarrollo de competencias docentes como la toma de decisiones, el respeto a la diversidad, la responsabilidad compartida, la capacidad de gestionar eficazmente los conflictos y la retroalimentación bilateral (Franco-Sola y Figueras, 2020). Como señalan Lobo-de-Diego et al. (2024), la implementación de proyectos ApS en la formación inicial de docentes de EF ha permitido que el profesorado desarrolle su labor en contextos diversos, promoviendo valores sociales, hábitos saludables y relaciones

interpersonales positivas que han supuesto una práctica de referencia fundamental para su desarrollo profesional.

En consecuencia, podemos reconocer el efecto positivo del ApS no solo en el alumnado (Giles et al., 2025; Capella-Peris et al., 2021), sino también en los docentes que lo implementan. Esta metodología transforma la práctica docente, trasladando los aprendizajes fuera del aula con el fin de generar un impacto perdurable en los agentes implicados, estableciendo lazos significativos y sostenibles en el tiempo (Soto et al., 2021; Bernal y Escofet, 2024).

En síntesis, contribuye al bienestar socioemocional del profesorado en la medida en que pone en valor su labor docente, promoviendo sentimientos relacionados con la realización profesional y el compromiso social. A partir del desarrollo del componente afectivo se potencia el aprendizaje, reforzando las relaciones de afecto con su profesión en un contexto universitario excesivamente burocrático y utilitario (Rivas-Valenzuela et al., 2025).

2.5. El impacto del ejercicio físico en la salud de las personas mayores a través de prácticas de ApS intergeneracionales

La Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.), define el envejecimiento como el resultado de la acumulación de daños de diversa índole, que tienen como consecuencia la disminución de las capacidades mentales y físicas, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades e incluso de morir. Para afrontar esta etapa de la vida, la Asamblea general de las Naciones Unidas declaró el período comprendido entre 2021-2030 como “la Década del Envejecimiento Saludable” y pidió a la OMS que liderara su implementación (OMS, s.f., párr 16).

En virtud de lo anterior, Vargas-Vitoria et al. (2021), ponen de manifiesto la importancia de la práctica constante de actividad física para conseguir minimizar los daños que provoca el envejecimiento en la salud, entre los que podemos destacar la pérdida de masa muscular y de movilidad. Igualmente, Córdoba et al. (2025) resaltan el efecto positivo que el ejercicio físico tiene para la prevención y recuperación de enfermedades físicas y mentales, ayudando a frenar el deterioro cognitivo o mejorando la recuperación en la depresión. Además, “la actividad física de cualquier tipo disminuye el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer” (Romero-Ramos et al., 2021, p.1021). En esta línea, los estudios realizados por Azevedo y Lemos (2022) destacan la importancia de integrar, junto

con las actividades físicas, juegos de razonamiento lógico y de memoria para la estimulación sensorial y cognitiva de las personas mayores; puesto que la combinación de ambos exigirá un trabajo de coordinación motriz y agilidad.

Según las consideraciones expuestas anteriormente, la metodología de aprendizaje-servicio implementada desde el área de Educación Física, se convierte en el camino idóneo para dar respuesta a las necesidades asociadas al envejecimiento de las personas mayores. Como señalan Ruiz-Montero et al. (2024, 2025) su carácter vivencial y su contribución en la promoción de valores favorece la asimilación de los contenidos curriculares del área de Educación Física a través de la reflexión crítica basada en los vínculos que se establecen entre generaciones.

Por otra parte, Aramburuzabala et al. (2019) señalan que la participación en programas de aprendizaje-servicio intergeneracionales fomenta también la inclusión, ya que los discentes aprenden a valorar la diversidad mediante equipos de trabajo formados por personas con diferentes características. Este enfoque contribuye a la formación integral del alumnado para ejercer la ciudadanía desde la responsabilidad y la empatía, necesarias en una sociedad en constante cambio. Como destacan Ruiz-Montero et al. (2025) después de la intervención en proyectos de ApS, no solo se observan mejoras en las habilidades interpersonales del alumnado, sino que también muestran un cambio de mirada hacia las personas mayores y una percepción más positiva del papel de la asignatura de Educación Física en el currículo.

En definitiva, la actividad física es un elemento muy pertinente para el diseño programas intergeneracionales que ayuden a la mejora de la calidad de vida, tanto a nivel físico como emocional, de las personas mayores (Ceballos et al., 2022). Por un lado, influye positivamente en la salud del colectivo sénior, retardando los efectos negativos el envejecimiento; y, por otro lado, contribuye al desarrollo de valores y actitudes socioafectivas en el alumnado mediante una práctica educativa motivante y significativa (Norambuena et al., 2026).

A modo de síntesis del marco teórico, cabe concluir que la metodología de aprendizaje-servicio se alinea a la perfección con el cambio de paradigma impulsado desde la creación del Espacio Europeo de Educación Superior. Se trata de una metodología activa y vivencial, que sitúa al discente en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje y que contribuye al desarrollo competencial, promoviendo la adquisición de los valores necesarios para afrontar

los retos de una sociedad en constante evolución. Su aplicación a través de proyectos intergeneracionales en el ámbito universitario y, concretamente en la formación de futuros docentes de Educación Física, queda suficientemente fundamentada a través de la literatura científica; desde la que se respalda el papel que la actividad y el ejercicio físicos tienen en la mejora del bienestar general de las personas mayores, retardando el proceso de envejecimiento y mitigando sus efectos. Además, la incorporación de la gamificación, diseñada con la ayuda de la Inteligencia Artificial, como hilo conductor de todo el proceso de ApS permite mejorar la motivación, el compromiso del alumnado en el aprendizaje y favorece la atención a la diversidad.

Figura 5. *Impacto del ApS intergeneracional basado en la actividad física.*



Fuente: elaboración propia adaptada de Aprendizaje-servicio en Educación física, Ruiz Montero et al. (2016).

3. DISEÑO Y DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3.1. Presentación de la propuesta

La propuesta presentada a continuación es una intervención intergeneracional de aprendizaje-servicio vertebrada a través de una estrategia de gamificación, dirigida al alumnado universitario de la Mención de Educación Física del Grado de Educación Primaria, concretamente en la asignatura optativa de Actividad Física y Salud en Educación Primaria.

Su finalidad es que el alumnado asuma un rol activo mediante la aplicación de la metodología de aprendizaje-servicio que le permita conectar los contenidos teóricos de la asignatura con contextos reales y le capacite para ejercer como docente comprometido en la mejora de la calidad de vida de la sociedad que le rodea. Por ende, la propuesta pretende enriquecer la formación del discente a través del enfoque de “aprender haciendo” de Dewey, con el fin de capacitarlo para su aplicación en su futura práctica profesional.

3.2. Contextualización

3.2.1. Entorno: particularidades de la Universidad

La propuesta se contextualiza en una universidad pública presencial, ubicada en una pequeña ciudad española, que destaca por ser una institución joven, moderna y fuertemente comprometida con la innovación como vía de desarrollo social, cultural y económico de su entorno. En definitiva, se trata de una institución con gran implicación de la comunidad universitaria, abierta a su entorno inmediato y con gran vocación de internacionalización.

La oferta de estudios incluye diversas titulaciones que abarcan desde los estudios de grado y los másteres universitarios hasta los másteres de formación permanente. Además, se ofrecen cursos de especialización y de acreditación, junto con programas de doctorado orientados a la investigación avanzada y actividades de formación continuada para la actualización y ampliación de competencias profesionales a lo largo de la vida. Cabe destacar el férreo compromiso de la institución con la incorporación en sus actividades de valores como la responsabilidad social, la solidaridad, el respeto a la diversidad, la igualdad, la mejora y la protección del medio ambiente, el trabajo por la paz y la apuesta por la enseñanza pública como herramienta de compensación de desigualdades y discriminaciones sociales.

3.2.2. Asignatura: contenido y descripción

La asignatura de Actividad Física y Salud en Educación Primaria es una materia optativa de 6 ECTS del primer semestre del cuarto curso del Grado en Educación Primaria de la Mención de EF. Está impartida por dos docentes, uno en el grupo de los lunes y martes de 9 a 12 horas y, el otro, en el de los miércoles y jueves en el mismo horario. A través de sesiones teóricas y prácticas, se pretende ofrecer al alumnado una visión global de la importancia de promover la actividad física durante la etapa de Educación Primaria para mantener un buen estado de salud a lo largo de la vida. Además, se trata el efecto combinado de los hábitos saludables como la alimentación y el sueño en la salud del alumnado. En su conjunto, se analiza la necesidad de promover estos hábitos saludables por su impacto sobre la condición física como indicador general de salud.

Temario

Bloque 1. Hábitos saludables en la etapa de Educación Primaria

- 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria.
- 1.2. Los hábitos saludables en el currículo de Educación Primaria.
- 1.3. Análisis de los hábitos saludables y su impacto sobre la salud en el alumnado de Educación Primaria.

Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria

- 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud.
- 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud.
- 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud.
- 2.4. Recomendaciones para el desarrollo de la condición física orientada a la salud.
- 2.5. Valoración de la actividad y la condición físicas orientadas a la salud.

Contenidos

1. Educación física y salud en educación primaria.
 - Conceptualización teórica.
 - El currículum de educación física y la salud.
 - Análisis del estado de salud actual de la población escolar.
2. Condición física y salud en educación primaria.

- Conceptualización teórica.
- Efectos de la condición física sobre la salud.
- Valoración de la condición física orientada a la salud.
- Orientaciones para el desarrollo de la condición física.

3. Actividad física y salud en educación primaria.

- Conceptualización teórica.
- Efectos de la actividad física sobre la salud.
- Valoración de la actividad física orientada a la salud.
- Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud.
- Promoción de la actividad física orientada a la salud.

Competencias

DD36 - Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.

FB17 - Conocer y aplicar experiencias innovadoras en educación primaria.

OP01 - Saber diseñar actividades de Educación Física orientadas a la promoción de la salud.

OP02 - Conocer los sistemas de evaluación de la actividad física y la condición física relacionadas con la salud.

OP05 - Aplicar conocimientos básicos sobre las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTIC) y su aplicación a un contexto informativo actualizado a fin de conocer los avances de la educación física y el deporte.

P05 - Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica.

Resultados de aprendizaje

R44.1 - Diseñar y poner en práctica tareas de educación física orientada a la promoción de la salud.

R44.2 - Evaluar la actividad física y la condición física.

R44.3 - Buscar información científica vinculada al ámbito de la actividad física y la salud.

R44.4 - Diseñar estrategias para promover un estilo de vida saludable.

El sistema de evaluación de la asignatura es el siguiente:

Tabla 1. *Sistema de evaluación de Actividad Física y Salud.*

6 ECTS	60 HORAS PRESENCIALES	60 HORAS NO PRESENCIALES	150 HORAS TOTALES
DESARROLLO DEL PROYECTO DE APRENDIZAJE-SERVICIO	Asistencia mínima 80% Realización de actividades: rúbricas, infografías, exposiciones. Entrega de informe final y del diario de aprendizaje.		50%
EXPOSICIÓN DE TRABAJOS ACADÉMICOS	A lo largo del semestre se llevarán a cabo diferentes exposiciones grupales de trabajos relacionados con los contenidos del temario.		20%
EXAMEN ESCRITO COMPETENCIAL	En enero se realizará en convocatoria ordinaria una prueba de evaluación escrita sobre un caso práctico que el alumnado deberá resolver aplicando los conocimientos adquiridos.		20%
ASISTENCIA A CLASE	Mínima del 80%		10%

Fuente: elaboración propia.

Para la superación de la asignatura resulta indispensable la obtención de una nota mínima de 2,5 puntos sobre 5 en el apartado 1, y que la suma de todos los apartados de evaluación supere los 5 puntos sobre 10. En caso de no superar el primer apartado, la evaluación final será la de este apartado ponderado en una escala de 0 a 10 puntos. El alumnado que no complete el apartado de evaluación 1 obtendrá la calificación de “no presentado”.

3.2.3. Grupo-clase: características del alumnado

La propuesta de intervención va dirigida al grupo 1 (franja horaria de los lunes y martes de 9 a 12h) de la asignatura, formado por 40 discentes del cuarto curso del Grado de Educación Primaria, concretamente de la Mención en Educación Física. Aunque son un total de 80 discentes matriculados en el área, la docencia se lleva a cabo en dos subgrupos de 40 alumnos (grupo 1, de 9 a 12h los lunes y martes, y, grupo 2, los miércoles y jueves de 9 a 12h). De esta forma, se pueden desarrollar actividades en las que el alumnado pueda participar activamente y realizar trabajos grupales con mayor eficacia. El grupo 1 se caracteriza por ser amplio y heterogéneo, con perfiles muy distintos en cuanto a estilos de aprendizaje, pero con motivaciones e intereses similares. Está compuesto mayoritariamente por jóvenes de entre 21 y 24 años, edad en la que están consolidando su identidad personal y profesional. Algunos de ellos combinan estudios con trabajos a tiempo parcial u otras responsabilidades, por lo que valoran que el aprendizaje sea práctico, optimizando al máximo el tiempo del que disponen.

En general, como suele ser habitual en EF, es un grupo dinámico, participativo y motivado por todo aquello que implique práctica y experimentación. Disfrutan especialmente de las actividades físicas y de aquellas que se realizan en grupo. Por el contrario, manifiestan desinterés frente a las clases expositivas tradicionales, ya que las consideran desconectadas de la realidad educativa y poco estimulantes.

Entre el alumnado, se encuentran varios discentes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), quienes manifiestan dificultades en la atención sostenida, la gestión del tiempo y la organización del trabajo. Aunque responden de manera positiva en las actividades prácticas; las clases magistrales prolongadas y centradas en la exposición de contenidos tienden a disminuir su nivel de atención y su implicación, lo que repercute en un menor rendimiento y afecta a su motivación. Por ende, el diseño de las propuestas didácticas deberá responder a las necesidades de los diferentes estilos de aprendizaje que conforman el grupo.

En síntesis, este perfil de grupo ratifica la necesidad de plantear propuestas innovadoras que conecten la teoría con la práctica y que motiven al alumnado a implicarse activamente en su proceso formativo.

3.3. Objetivos

3.3.1. Objetivo general

Experimentar, a lo largo de diez semanas, el potencial de la metodología de aprendizaje-servicio (a través de una estrategia de gamificación) para la aplicación de los conocimientos teórico-prácticos de la asignatura en un contexto intergeneracional del entorno inmediato; promoviendo la reflexión sobre la transferencia de los aprendizajes adquiridos mediante esta experiencia a su futura práctica como docentes.

3.3.2. Objetivos específicos

1. Diseñar, a través del trabajo colaborativo durante siete sesiones, al menos cinco propuestas prácticas fundamentadas en los contenidos teóricos de la asignatura para la mejora de la calidad de vida de los usuarios del centro de día.
2. Aplicar, mediante la exposición de cinco talleres prácticos a lo largo de cinco sesiones, las propuestas diseñadas en el aula al centro de día de la comunidad.
3. Elaborar un sistema de evaluación, a partir de las actuaciones desarrolladas y las evidencias de aprendizaje recogidas en el portafolio digital colaborativo a lo largo de las diez semanas de duración del proyecto, para la acreditación del grado de adquisición de las competencias de la asignatura.

3.4. Metodología

3.4.1. Enfoque metodológico

La propuesta de intervención que se plantea a continuación está fundamentada en un enfoque metodológico activo, competencial y constructivista a través de la metodología activa de aprendizaje-servicio; mediante la que el discente aprende haciendo y desarrolla las competencias necesarias para ejercer como futuro docente de Educación Física con la ayuda de situaciones basadas en contextos reales. La finalidad de este es posibilitar que el alumnado construya su propio aprendizaje a través de un enfoque profundo, basado en la atención plena y la conexión de los contenidos a través de la experiencia, ejercitando la memoria a largo plazo. En consecuencia, el rol del docente será esencial a la hora de seleccionar estrategias metodológicas para la planificación de actividades que sean coherentes con este enfoque,

escoger los recursos pertinentes e intervenir como guía en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, facilitando una retroalimentación continua y enriquecedora (Baquedano, 2025). Por consiguiente, la aplicación de la metodología activa promoverá la participación del discente en el proceso formativo. En esta línea, podemos destacar que “las metodologías activas representan una poderosa herramienta para mejorar la calidad de la educación y promover un aprendizaje significativo y relevante” (Tapia Peralta, 2023, p. 2143).

3.4.2. Estrategias metodológicas

Para el desarrollo de la propuesta de aprendizaje-servicio se utilizará una estrategia de gamificación vertebrada a través de la herramienta de Genially en la que el aprendizaje por descubrimiento a partir de la superación de retos en equipo; y, el aprendizaje experiencial, cobrarán protagonismo. Por tanto, también el trabajo colaborativo utilizado para la resolución de desafíos, el desarrollo de las diferentes propuestas, la implementación de estas a través del servicio y en la evaluación; será una estrategia esencial para que el alumnado logre los objetivos que le permitan completar con éxito el proceso de enseñanza-aprendizaje, en la medida en que fomenta la adquisición de competencias personales e interpersonales como la empatía, la asertividad, el liderazgo, el pensamiento crítico, el respeto, la escucha activa y la resolución de problemas; transferibles al entorno profesional (Tapia Peralta, 2023).

Por último, la incorporación de las TIC y también de la IA serán elementos estratégicos claves para el diseño y desarrollo de la gamificación, así como para la elaboración y soporte de los trabajos académicos requeridos.

3.4.3. Temporalización

En primer lugar, conviene recordar que las clases de la asignatura se imparten los lunes y martes de 9 a 12h. Así pues, las sesiones tendrán una duración de tres horas. La propuesta está diseñada para llevarse a cabo en el primer semestre del curso. Se iniciará la última semana de septiembre y finalizará la última semana de noviembre, por tanto, tendrá una duración aproximada de diez semanas. A continuación, podemos ver con detalle el calendario de las sesiones organizado mediante fases, ya que está pensada para implementarse a modo de proyecto de aprendizaje-servicio. No obstante, el diseño actual podrá sufrir modificaciones derivadas de su implementación; en la medida en que deberá ajustarse a las particularidades del alumnado, a las necesidades de las personas a las que va dirigida el servicio y a cualquier

circunstancia relacionada con los recursos, instalaciones u otros factores externos que puedan surgir.

Figura 6. *Cronograma de las sesiones.*



Fuente: elaboración propia.

Tabla 2. *Cronograma de las sesiones de la propuesta.*

FECHA	DESARROLLO DE LAS SESIONES
Lunes 21	Sesión 1. Comienza el desafío: conocemos el proyecto.
Martes 22	Sesión 2. Visita al centro de día de personas mayores: conocemos a los beneficiarios del servicio.
SEPTIEMBRE	Fase 2. Inicio de los desafíos
Lunes 28	Sesión 3. Primer desafío: <i>Alzairan</i> .
Martes 29	Sesión 4. Segundo desafío: <i>Hipera</i> .
OCTUBRE	Fase 2. Inicio de los desafíos
Lunes 5	Sesión 5. Tercer desafío: <i>Artrena</i> .

Martes 6	Sesión 6. Cuarto desafío: <i>Solena</i> .
Martes 13	Sesión 7. Quinto desafío: <i>Inmovilus</i> .
OCTUBRE	Fase 3. Propuestas del plan de acción
Lunes 19	Sesión 8. Trabajo grupal para el desarrollo de las propuestas de servicio.
Martes 20	Sesión 9. <i>La fosa del olvido</i> . Exposición y selección de las diferentes propuestas.
Lunes 26	Sesión 10. Implementación de las propuestas con el grupo-clase.
Martes 27	Sesión 11. Implementación de las propuestas con el grupo-clase.
NOVIEMBRE	Fase 4. Inicio del servicio. Implementación del plan de acción
Lunes 2	Sesión 12. Implementación de las propuestas en el centro de día.
Martes 3	Sesión 13. Implementación de las propuestas en el centro de día.
Lunes 9	Sesión 14. Implementación de las propuestas en el centro de día.
Martes 10	Sesión 15. Implementación de las propuestas en el centro de día.
Lunes 16	Sesión 16. Implementación de las propuestas en el centro de día.
NOVIEMBRE	Fase 5. Evaluación del impacto. Propuestas de mejora
Lunes 23	Sesión 17. Evaluación. Propuestas de mejora.
Martes 24	Sesión 18. Evaluación. Propuestas de mejora.

Fuente: elaboración propia.

3.4.4. Desarrollo de las sesiones

A continuación, se muestra el desarrollo de las sesiones que componen la propuesta de intervención, teniendo en cuenta que la gamificación utilizada para iniciar el aprendizaje está vertebrada con la ayuda de la herramienta digital de Genially. Comenzará con un tráiler de introducción donde se conocerá el objetivo, los personajes y los desafíos. Cada reto se activará a medida que se vaya avanzando a lo largo de las sesiones. Todos los retos estarán acompañados de recompensas (puntos para el tablero de liderazgo de [Padlet](#)) y de elementos

de ayuda (a través de ejemplos audiovisuales). Además, contará con una estrategia de balanceo para mantener la dificultad y la motivación (La fosa del olvido). Los personajes y la narrativa están diseñados según los contenidos del temario a trabajar a lo largo del aprendizaje-servicio, haciendo especial hincapié en las características propias de la etapa de la vejez. Al finalizar la gamificación, se publicará el video final sobre la derrota del personaje principal (actualmente integrado en el Padlet). Adjunto el enlace a la misma que incorpora todos los retos y el acceso al Padlet: [Compartir la vida contigo: Salvemos la fortaleza.](#)

Tabla 3. Desarrollo de la sesión 1.

Título de la sesión 1: Comienza el desafío: conocemos el proyecto.	
Objetivos de la sesión: 1. Planificar el proyecto de aprendizaje-servicio a partir de la aplicación de una estrategia de gamificación. 2. Elaborar, de forma colaborativa, un guion para la entrevista inicial (anamnesis) con las personas usuarias del centro de día.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud.	Competencias: DD36, FB17, OP01, OP05. Resultados de aprendizaje: R44.1, R44.3, R44.4.
	Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: música regulable, corta duración, tamaño letra grande y con apoyo visual. Accesibilidad física: fácil mediante QR o enlace en un click. Entorno bien iluminado y seguro. Accesibilidad emocional: Herramienta de acceso intuitiva y con posibilidades infinitas de visualización. No penaliza el error. La actividad grupal favorece el acompañamiento y da seguridad. Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, colores vivos, flechas e imágenes que ayudan a recorrer documento. Permite anticipación.
Desarrollo de la Actividad: El alumnado entra en el aula y se encuentra con un código QR en la pizarra digital interactiva. El docente los anima a realizar la lectura. 	Temporalidad: lunes 21 de septiembre de 9 a 12 horas. Fase 1 de la temporalización. 5 minutos.

Visualización del tráiler de introducción al proyecto, reflexión individual y puesta en común. Análisis crítico de la situación propuesta. Compartir la vida contigo: Salvemos la fortaleza. Formación de grupos (escuadrones): teniendo en cuenta que el grupo-clase consta de 40 alumnos, se agruparán en equipos de cinco personas, es decir, habrá un total de ocho escuadrones. Estos grupos se mantendrán a lo largo de las 18 sesiones tanto para el desarrollo de las actividades como para la evaluación. Explicación de los procedimientos de evaluación formativa: elaboración de informe (prototipo final, anexo 2), síntesis reflexiva y cuestionario de evaluación del proyecto en aula virtual. Trabajo colaborativo para la elaboración del guion de la entrevista (anexo 5) que ayudará a conocer a las personas usuarias, diseño conjunto de la rúbrica de evaluación de la entrevista y preparación de la visita. Lluvia de ideas sobre propuestas de acción con apoyo del temario. Diana de evaluación y posterior reflexión conjunta basada en las valoraciones. Ejemplo diana de evaluación (anexo 1).	35 minutos. 20 minutos. 1h y 30 minutos. 30 minutos.
Recursos: Digitales: pizarra digital interactiva y dispositivos inteligentes. Herramientas digitales: Lector de QR y Genially y Padlet. Personales: docente y alumnado. Material curricular: temario de la asignatura en aula virtual. Instalaciones: Aula.	Sistemas de Evaluación: Criterios: 1. Planifica el proyecto de aprendizaje-servicio integrando de forma coherente los elementos clave propuestos en la gamificación. 2. Elabora de forma colaborativa un guion de entrevista inicial que incluya preguntas pertinentes sobre las necesidades y características personales de las personas usuarias. Instrumentos: Diana de evaluación de la práctica docente al finalizar la primera sesión para evaluar la puesta en marcha de la propuesta que realizará de forma grupal. Rúbrica para la evaluación de la entrevista (anexo 6 y Padlet). Registro de observación directa para la evaluación continua (anexo 8). Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward y rúbrica de evaluación de la entrevista. Autoevaluación: la diana del alumnado.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4. Desarrollo de la sesión 2.

Título de la sesión 2: Visita al centro de día de personas mayores: conocemos a los beneficiarios del servicio.	
Objetivos de la sesión: 1. Identificar las necesidades e intereses de las personas a las que va dirigido el servicio. 2. Conocer las posibilidades de las instalaciones del centro de día con el fin de adecuar la propuesta de intervención.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud.	Competencias: DD36, FB17, P05. Resultados de aprendizaje: R44.1 Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: entrevista con tamaño letra regulable. Accesibilidad física: fácil mediante dispositivo inteligente (tableta o móvil). Entorno bien iluminado y seguro. Accesibilidad emocional: actividad grupal que favorece el acompañamiento y da seguridad. Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras y anticipación de la programación de la visita.
Desarrollo de la Actividad: El alumnado llegará al punto de encuentro acordado previamente para salir de la facultad. Traslado a pie desde la facultad al centro de atención de personas mayores del barrio. Visitará las instalaciones con ayuda de la directora, el psicólogo y la técnica de animación sociocultural del centro (TASOC). Momento de encuentro con las personas usuarias y realización de las entrevistas. Diálogo intergeneracional. Despedida y regreso a la universidad. Diana de evaluación y posterior reflexión conjunta basada en la experiencia.	Temporalidad: martes 22 de septiembre de 9 a 12 horas. Fase 1 de la temporalización. 10 minutos. 15 minutos. 20 minutos. 1h y 30 minutos. 15 minutos 30 minutos.
Recursos:	Sistemas de Evaluación:

Digitales: pizarra digital interactiva y dispositivos inteligentes. Aplicaciones: notas de voz y bloc de notas online. Personales: docente, alumnado, personal y personas usuarias del centro de día. Material curricular: entrevista en formato digital. Instalaciones: Aula y centro de día.	Criterios: 1. Identifica claramente las necesidades, características e intereses de las personas beneficiarias del servicio a partir de la información recogida en la entrevista realizada. 2. Analiza las posibilidades y limitaciones de las instalaciones del centro de día a fin de ajustar la propuesta de intervención. Instrumentos: Diana de evaluación de la práctica docente al finalizar la sesión para evaluar la experiencia. Registro de observación directa para la evaluación continua. Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward. Autoevaluación: la diana del alumnado.
---	--

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5. Desarrollo de la sesión 3.

Título de la sesión 3: Primer desafío: <i>Alzairan</i> .	
Objetivos de la sesión: 1. Formular, mediante el trabajo colaborativo, estrategias de promoción de la salud a través de la actividad física que ayuden a paliar los efectos de las enfermedades neurodegenerativas. 2. Ejecutar correctamente una aplicación práctica de la propuesta para la resolución del primer reto de la gamificación.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud. 2.4. Recomendaciones para el desarrollo de la condición física orientada a la salud.	Competencias: DD36, FB17, OP01, P05. Resultados de aprendizaje: R44.1, R44.3, R44.4. Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: música regulable, corta duración, tamaño letra grande y con apoyo visual. Accesibilidad física: fácil mediante enlace de click, juegos accesibles con reducción de distancias, ampliación de tiempo y cambio de posición (bipedestación a sedestación). Accesibilidad emocional: Herramienta de acceso intuitiva y con posibilidades infinitas de visualización. No penaliza el error. La actividad grupal favorece el acompañamiento y da seguridad. Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, colores vivos, flechas e imágenes que ayudan a recorrer documento. Permite anticipación.
Desarrollo de la Actividad:	Temporalidad: lunes 28 de septiembre de 9 a 12 horas. Fase 2 de la temporalización.

El alumnado entra en el aula y accede al primer desafío mediante sus dispositivos inteligentes o la pizarra digital interactiva. Visualización del reto (Compartir la vida contigo: Salvemos la fortaleza).	10 minutos.
Ejecución por equipos (escuadrones) para resolverlo:	30 minutos.
- <i>Juego de memory</i>: Un alumno sale del pabellón mientras el resto forma parejas y acuerda realizar la representación de un animal. Antes de la vuelta del compañero, se deben colocar sentados todos en filas verticales a modo de cartas. El compañero debe encontrar las parejas, para lo que deberá nombrar de dos en dos a los diferentes participantes. Estos, se levantarán y realizarán la representación. Se repite el juego con diferentes temáticas.	
- <i>El teléfono averiado</i>: Se forman ocho filas de cinco participantes (según la asistencia podrá variar) que se colocan de espaldas al primero y separados aproximadamente tres metros. El primero recibe una carta con un personaje, objeto, emoción, acción concreta que deberá representar sin utilizar sonidos. Debe correr a buscar al compañero, tocar su espalda y realizar la representación. Así sucesivamente se pasará el mensaje hasta que llegue al último del grupo que deberá adivinar de qué se trata. Se repite hasta que todos hayan estado en la posición uno. (Anexo 9).	25 minutos.
- <i>La cuenta atrás expresiva</i>. Los mismos grupos forman círculos de pie y se coloca una caja con tarjetas en el centro. A continuación, se pasan una pelota hasta que la docente diga tiempo. La persona a la que le toque la pelota deberá coger una tarjeta de la caja y representar lo que está escrito y dibujado. (Anexo 9).	15 minutos.
Vuelta a la calma mediante masajes por parejas.	10 minutos.
Reflexión sobre los juegos realizados.	10 minutos.
Lluvia de ideas por grupos para ofrecer nuevas propuestas de acción con apoyo del temario.	1h.
Diana de evaluación y posterior reflexión conjunta basada en las valoraciones.	30 minutos.

Recursos: Digitales: pizarra digital interactiva y dispositivos inteligentes. Herramientas digitales: Genially y Padlet. Personales: docente y alumnado. Material curricular: temario de la asignatura en aula virtual. Material deportivo: pelotas, petos y tarjetas de expresión corporal. Instalaciones: Aula de expresión corporal del pabellón polifuncional.	Sistemas de Evaluación: Criterios: 1. Formula de manera colaborativa estrategias de promoción de la salud basadas en la actividad física para la mejora de personas con enfermedades neurodegenerativas. 2. Ejecuta con corrección la propuesta práctica diseñada, participando activamente en la resolución del primer reto de la gamificación. Instrumentos: Diana de evaluación grupal de la práctica docente al finalizar la sesión para evaluar el primer desafío (anexo 1). Registro de observación directa para la evaluación continua (anexo 8). Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward. Autoevaluación: la diana del alumnado.
---	---

Fuente: elaboración propia.

Tabla 6. Desarrollo de la sesión 4.

Título de la sesión 4: Segundo desafío: <i>Hipera</i> .	
Objetivos de la sesión: 1. Formular, mediante el trabajo colaborativo, estrategias de promoción de la salud a través de la actividad física que ayuden a paliar los efectos de las enfermedades cardiovasculares. 2. Ejecutar correctamente una aplicación práctica de la propuesta para la resolución del segundo reto de la gamificación.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud. 2.4. Recomendaciones para el desarrollo de la condición física orientada a la salud.	Competencias: DD36, FB17, OP01, P05. Resultados de aprendizaje: R44.1, R44.3, R44.4. Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: música regulable, corta duración, tamaño letra grande y con apoyo visual. Accesibilidad física: fácil mediante enlace de click, juegos accesibles con reducción de distancias, ampliación de tiempo y cambio de posición (bipedestación a sedestación). Accesibilidad emocional: Herramienta de acceso intuitiva y con posibilidades infinitas de visualización. No penaliza el error. La actividad grupal favorece el acompañamiento y da seguridad. Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, colores vivos, flechas e imágenes que ayudan a recorrer documento. Permite anticipación.

Desarrollo de la Actividad: El alumnado entra en el aula y accede al segundo desafío mediante sus dispositivos inteligentes o la pizarra digital interactiva. Visualización del reto (Compartir la vida contigo: Salvemos la fortaleza). Ejecución por equipos (escuadrones) para resolverlo: - <i>-Acrosport</i>: se realizarán figuras propias de este deporte a nivel individual, por parejas y grupos de diferentes personas según tarjetas visuales (en anexo 10). - <i>El dado de yoga</i>: Una persona lanzará dos dados y se ejercitarán posturas básicas de yoga asociadas a los diferentes números (tarjetas visuales en anexo 10). - Masajes con pelotas y plumas. Por parejas, decúbito prono, se realizarán masajes con pelotas primero y con plumas después por todas las partes del cuerpo. - Meditación guiada 2 minutos. Reflexión sobre las actividades realizadas. Lluvia de ideas por grupos para ofrecer nuevas propuestas de acción con apoyo del temario. Diana de evaluación y posterior reflexión conjunta basada en las valoraciones.		Temporalidad: martes 29 de septiembre de 9 a 12 horas. Fase 2 de la temporalización. 10 minutos. 30 minutos. 20 minutos. 8 minutos. 2 minutos 20 minutos. 1h. 30 minutos.
Recursos: Digitales: pizarra digital interactiva y dispositivos inteligentes. Herramientas digitales: Genially y Padlet. Personales: docente y alumnado. Material curricular: temario de la asignatura en aula virtual. Material deportivo: Tarjetas de <i>Acrosport</i> y yoga, dados de espuma (anexo 10). Instalaciones: Aula de judo del pabellón polifuncional.	Sistemas de Evaluación: Criterios: 1. Formula de manera colaborativa estrategias de promoción de la salud basadas en la actividad física para la mejora de personas con enfermedades cardiovasculares. 2. Ejecuta con corrección la propuesta práctica diseñada, participando activamente en la resolución del segundo reto de la gamificación. Instrumentos: Diana de evaluación grupal de la práctica docente al finalizar la sesión para evaluar el segundo desafío. Registro de observación directa para la evaluación continua. Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward. Autoevaluación: la diana del alumnado.	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 7. Desarrollo de la sesión 5.

Título de la sesión 5: Tercer desafío: <i>Artrena</i> .	
Objetivos de la sesión: 1. Formular, mediante el trabajo colaborativo, estrategias de promoción de la salud a través de la actividad física que ayuden a paliar los efectos de las enfermedades articulares degenerativas. 2. Ejecutar correctamente una aplicación práctica de la propuesta para la resolución del tercer reto de la gamificación.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud. 2.4. Recomendaciones para el desarrollo de la condición física orientada a la salud.	Competencias: DD36, FB17, OP01, P05. Resultados de aprendizaje: R44.1, R44.3, R44.4.
	Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: música regulable, corta duración, tamaño letra grande y con apoyo visual. Accesibilidad física: fácil mediante enlace de click, juegos accesibles con reducción de distancias, ampliación de tiempo y cambio de posición (bipedestación a sedestación). Accesibilidad emocional: Herramienta de acceso intuitiva y con posibilidades infinitas de visualización. No penaliza el error. La actividad grupal favorece el acompañamiento y da seguridad. Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, colores vivos, flechas e imágenes que ayudan a recorrer documento. Permite anticipación.
Desarrollo de la Actividad: El alumnado entra en el aula y accede al segundo desafío mediante sus dispositivos inteligentes o la pizarra digital interactiva. Visualización del reto (Compartir la vida contigo: Salvemos la fortaleza). Ejecución por equipos (escuadrones) para resolverlo: - <i>Stacking game</i>: se realizarán rutinas propias de este deporte, como el caballo de tres, 3x3x3, 3x6x3. Para ello, cada escuadrón dispondrá de material de stacking y de mesas. Los ejercicios se practicarán con ayuda del material audiovisual adjunto en el reto, tanto en estático como en movimiento. - Mini competición por equipos: cada grupo competirá en una prueba por relevos donde deberán realizar las secuencias aprendidas en el ejercicio 1.	Temporalidad: lunes 5 de octubre de 9 a 12 horas. Fase 2 de la temporalización. 10 minutos. 40 minutos. 20 minutos.

- Vuelta a la calma mediante formaciones libres. Cada grupo, realizará propuestas estáticas creativas.		10 minutos.
Reflexión sobre las actividades realizadas.		20 minutos.
Lluvia de ideas por grupos para ofrecer nuevas propuestas de acción con apoyo del temario.		1h.
Diana de evaluación y posterior reflexión conjunta basada en las valoraciones.		30 minutos.
Recursos: Digitales: pizarra digital interactiva y dispositivos inteligentes. Herramientas digitales: Genially y Padlet. Personales: docente y alumnado. Material curricular: temario de la asignatura en aula virtual. Material deportivo: juego oficial de <i>stacking</i> . Instalaciones: Aula polivalente del pabellón polifuncional.	Sistemas de Evaluación: Criterios: 1. Formula de manera colaborativa estrategias de promoción de la salud basadas en la actividad física para la mejora de personas con enfermedades articulares degenerativas. 2. Ejecuta con corrección la propuesta práctica diseñada, participando activamente en la resolución del tercer reto de la gamificación. Instrumentos: Diana de evaluación grupal de la práctica docente al finalizar la sesión para evaluar el tercer desafío. Registro de observación directa para la evaluación continua. Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward. Autoevaluación: la diana del alumnado.	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 8. Desarrollo de la sesión 6.

Título de la sesión 6: Cuarto desafío: <i>Solena</i>	
Objetivos de la sesión: 1. Formular, mediante el trabajo colaborativo, estrategias de promoción de la salud a través de la actividad física que ayuden a paliar los efectos derivados de las enfermedades mentales. 2. Ejecutar correctamente una aplicación práctica de la propuesta para la resolución del cuarto reto de la gamificación.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la	Competencias: DD36, FB17, OP01, P05. Resultados de aprendizaje: R44.1, R44.3, R44.4. Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: música regulable, corta duración, tamaño letra grande y con apoyo visual.

promoción de la actividad física orientada a la salud. 2.4. Recomendaciones para el desarrollo de la condición física orientada a la salud.	Accesibilidad física: fácil mediante enlace de click, juegos accesibles con reducción de distancias, ampliación de tiempo y cambio de posición (bipedestación a sedestación). Accesibilidad emocional: Herramienta de acceso intuitiva y con posibilidades infinitas de visualización. No penaliza el error. La actividad grupal favorece el acompañamiento y da seguridad. Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, colores vivos, flechas e imágenes que ayudan a recorrer documento. Permite anticipación.
Desarrollo de la Actividad: El alumnado entra en el aula y accede al segundo desafío en sus dispositivos inteligentes o la pizarra digital interactiva. Visualización del reto (Compartir la vida contigo: Salvemos la fortaleza). Ejecución por equipos (escuadrones) para resolverlo: - <i>Estatuas musicales:</i> sonarán canciones de diferentes estilos y el alumnado deberá bailar o desplazarse al ritmo de la música. En el momento que esta para, realizarán una estatua del tema acordado previamente (animales, oficios, deportes, robots). - <i>La rueda de baile:</i> por grupos y colocados en filas. Cuando suene la música, la persona que se encuentre en la primera posición deberá realizar un paso musical que el resto imitará. Cuando la docente diga cambio, pasará al último lugar y el siguiente ocupará su lugar. Se repetirá el ejercicio desplazándose por el aula. - Mini coreografía: cada grupo deberá elaborar una mini coreografía a partir de la música propuesta. Al finalizar el tiempo, se realizará una pequeña exhibición de los diferentes trabajos. - Vuelta a la calma con estiramientos. Reflexión sobre las actividades realizadas. Lluvia de ideas por grupos para ofrecer nuevas propuestas de acción con apoyo del temario.	Temporalidad: martes 6 de octubre de 9 a 12 horas. Fase 2 de la temporalización. 10 minutos. 15 minutos. 10 minutos. 30 minutos. 5 minutos. 20 minutos 1h.

Diana de evaluación y posterior reflexión conjunta basada en las valoraciones.		30 minutos.
Recursos: Digitales y audiovisuales: pizarra digital interactiva, dispositivos inteligentes, equipo de música. Herramientas digitales: Genially y Padlet. Personales: docente y alumnado. Material curricular: temario de la asignatura en aula virtual. Instalaciones: Aula de expresión corporal del pabellón polifuncional.	Sistemas de Evaluación: Criterios: 1. Formula de manera colaborativa estrategias de promoción de la salud basadas en la actividad física para la mejora de personas con enfermedades mentales. 2. Ejecuta con corrección la propuesta práctica diseñada, participando activamente en la resolución del cuarto reto de la gamificación. Instrumentos: Diana de evaluación grupal de la práctica docente al finalizar la sesión para evaluar el segundo desafío. Registro de observación directa para la evaluación continua. Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward. Autoevaluación: la diana del alumnado.	

Fuente: elaboración propia.

Tabla 9. Desarrollo de la sesión 7.

Título de la sesión 7: Quinto desafío: <i>Inmovilus</i> .	
Objetivos de la sesión: 1. Diseñar, mediante el trabajo colaborativo, estrategias de promoción de la salud a través de la actividad física que ayuden a paliar los efectos derivados del sedentarismo. 2. Ejecutar correctamente una aplicación práctica de la propuesta para la resolución del quinto reto de la gamificación.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles. 12. Producción y consumo responsables, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud. 2.4. Recomendaciones para el desarrollo de la condición física orientada a la salud.	Competencias: DD36, FB17, OP01, P05. Resultados de aprendizaje: R44.1, R44.3, R44.4.
	Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: música regulable, corta duración, tamaño letra grande y con apoyo visual. Accesibilidad física: fácil mediante enlace de click, juegos accesibles con reducción de distancias, ampliación de tiempo y cambio de posición (bipedestación a sedestación). Accesibilidad emocional: Herramienta de acceso intuitiva y con posibilidades infinitas de visualización. No penaliza el error. La actividad grupal favorece el acompañamiento y da seguridad.

		Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, colores vivos, flechas e imágenes que ayudan a recorrer documento. Permite anticipación.
Desarrollo de la Actividad: El alumnado entra en el aula y accede al quinto desafío mediante sus dispositivos inteligentes o la pizarra digital interactiva. Visualización del reto (Compartir la vida contigo: Salvemos la fortaleza). Ejecución por equipos (escuadrones) para resolverlo: - <i>Lluvia de papel:</i> el alumnado se dividirá en dos grupos. Cada grupo se ubicará en una de las mitades de la pista de balonmano. Deberán lanzarse pelotas de papel durante el tiempo que estime la docente para conseguir que su campo quede vacío de residuos. - <i>Las zonas alternativas.</i> El pabellón se dividirá en cinco espacios para practicar cinco juegos realizados con material reciclado y deportes alternativos trabajados ya en otra asignatura: <i>Bolos, Atrapa la bola, Bijbol, Ultimate y Twincon.</i> - Vuelta a la calma con la pizarra: por parejas, una persona escribirá en la espalda de la otra un mensaje que deberá descifrar. Reflexión sobre las actividades realizadas, teniendo en cuenta la utilización de material reciclado o reutilizado. Lluvia de ideas por grupos para ofrecer nuevas propuestas de acción con apoyo del temario. Diana de evaluación y posterior reflexión conjunta basada en las valoraciones.		Temporalidad: martes 13 de octubre de 9 a 12 horas. Fase 2 de la temporalización. 10 minutos. 10 minutos. 40 minutos. 10 minutos. 20 minutos. 1h. 30 minutos.
Recursos: Digitales y audiovisuales: pizarra digital interactiva y dispositivos inteligentes. Herramientas digitales: Genially y Padlet. Personales: docente y alumnado. Material curricular: temario de la asignatura en aula virtual. Material deportivo: petos, pelota grande de <i>Bijbol</i> , conos, disco de	Sistemas de Evaluación: Criterios: 1. Formula de manera colaborativa estrategias de promoción de la salud basadas en la actividad física para mitigar los efectos del sedentarismo. 2. Ejecuta con corrección la propuesta práctica diseñada, participando activamente en la resolución del quinto reto de la gamificación. Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward. Autoevaluación: la diana del alumnado.	

cartón para Ultimate, garrafas de agua cortadas, pelotas de papel, conos y pelota de *Twincon*.
Instalaciones: aula y pabellón polifuncional.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 10. *Desarrollo de la sesión 8.*

Título de la sesión 8: Trabajo grupal para el desarrollo de las propuestas del servicio.	
Objetivos de la sesión: 1. Diseñar, mediante el trabajo colaborativo, cinco propuestas prácticas basadas en la actividad física para mitigar los efectos derivados de las enfermedades neurodegenerativas, cardiovasculares, articulares, mentales y los derivados del sedentarismo. 2. Elaborar una infografía con los recursos digitales adecuados, de forma colaborativa, con las cinco propuestas prácticas. 3. Planificar, mediante el trabajo en equipo, la exposición de las propuestas prácticas de forma coherente, clara y adaptada al público destinatario del servicio.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud. 2.4. Recomendaciones para el desarrollo de la condición física orientada a la salud.	Competencias: DD36, FB17, OP01, OP05. Resultados de aprendizaje: R44.1, R44.3, R44.4. Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: música regulable, corta duración, tamaño letra grande y con apoyo visual. Accesibilidad física: fácil mediante enlace de click. Entorno bien iluminado y seguro. Accesibilidad emocional: Herramienta de acceso intuitiva y con posibilidades infinitas de visualización. No penaliza el error. La actividad grupal favorece el acompañamiento y da seguridad. Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, colores vivos, flechas e imágenes que ayudan a recorrer documento. Permite anticipación mediante rubrica consensuada.
Desarrollo de la Actividad: Explicación de la sesión por parte de la docente Resolución de dudas iniciales.	Temporalidad: lunes 19 de octubre de 9 a 12 horas. Fase 3 de la temporalización. 10 minutos.

Trabajo colaborativo: el alumnado trabajará en equipo según los grupos (escuadrones) para desarrollar cinco propuestas que permitan resolver completamente los desafíos de la gamificación y que finalmente se puedan implementar en el centro de día. Para ello, se ayudará de la lluvia de ideas realizada en las cinco sesiones anteriores. Las cinco propuestas deberán plasmarse en una infografía que expondrán en la siguiente sesión y que incorporarán en el Portafolio de Padlet. Preparación de la presentación y justificación de las propuestas.	1h y 10 minutos. 50 minutos. 50 minutos.
Recursos: Digitales y audiovisuales: pizarra digital interactiva, dispositivos inteligentes. Herramientas digitales: Genially, Canva, Padlet. Personales: docente y alumnado. Material curricular: temario de la asignatura en aula virtual. Instalaciones: aula.	Sistemas de Evaluación: Criterios: 1. Diseña de forma colaborativa cinco propuestas de actividad física adecuadas para mitigar los efectos de distintas patologías propias de la vejez. 2. Elabora en grupo una infografía que integre las propuestas diseñadas organizando la información de manera clara y coherente. 3. Planifica de forma colaborativa y con coherencia comunicativa la exposición de las diferentes propuestas, teniendo en cuenta el público. Instrumentos: Registro de observación directa para la evaluación continua. Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 11. Desarrollo de la sesión 9.

Título de la sesión 9: <i>La fosa del olvido</i>. Exposición y selección de las diferentes propuestas prácticas.	
Objetivos de la sesión: 1. Exponer las propuestas de los diferentes grupos mediante una presentación clara y bien estructurada, adecuada al público de interés. 2. Elaborar, mediante el trabajo en equipo, una rúbrica para la evaluación de las propuestas prácticas. 3. Evaluar, mediante una rúbrica, las presentaciones de los diferentes grupos (coevaluación). 4. Seleccionar, según criterios de pertinencia, las cinco propuestas prácticas que mejor se ajusten a las características de los destinatarios del servicio y al objetivo de promoción de la salud.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria.	Competencias: DD36, FB17, OP01. Resultados de aprendizaje: R44.1, R44.3, R44.4. Atención a la diversidad: Según principios DUA.

Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud. 2.4. Recomendaciones para el desarrollo de la condición física orientada a la salud. 2.5. Valoración de la actividad y la condición físicas orientadas a la salud.	Accesibilidad sensorial: música regulable, corta duración, tamaño letra grande y con apoyo visual. Accesibilidad física: fácil mediante enlace de click. Entorno bien iluminado y seguro. Accesibilidad emocional: Herramienta de acceso intuitiva y con posibilidades infinitas de visualización. No penaliza el error. La actividad grupal favorece el acompañamiento y da seguridad. Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, colores vivos, flechas e imágenes que ayudan a recorrer documento. Permite anticipación.
Desarrollo de la Actividad: Explicación de la sesión por parte de la docente. Resolución de dudas iniciales. Presentación ordenada de las diferentes propuestas. Cada equipo hará una breve exposición de las propuestas descritas en la infografía y justificará su elección. Presentación y justificación del equipo 1. Presentación y justificación del equipo 2. Presentación y justificación del equipo 3. Presentación y justificación del equipo 4. Presentación y justificación del equipo 5. Presentación y justificación del equipo 6. Presentación y justificación del equipo 7. Presentación y justificación del equipo 8. Visualización de <i>La fosa del olvido</i> en Compartir la vida contigo: Salvemos la fortaleza . Diseño de rúbrica de coevaluación para la implementación práctica de las propuestas en las sesiones 10 y 11 e integración en el Padlet. Mediante una rúbrica (consensuada previamente con la docente), cada grupo evaluará la exposición del resto de grupos. Al finalizar las exposiciones, se entregarán las rúbricas al alumnado (formato digital y papel). Ejemplo de Corubrics Selección de las propuestas que se implementarán y distribución de estas entre los equipos de trabajo. Una vez finalizadas las presentaciones habrá una votación para seleccionar las propuestas que mejor se ajusten al servicio. Cada equipo se encargará de	Temporalidad: martes 20 de octubre de 9 a 12 horas. Fase 3 de la temporalización. 10 minutos. 15 minutos. 15 minutos. 15 minutos. 15 minutos. 15 minutos. 15 minutos. 15 minutos. 15 minutos. 50 minutos. A lo largo de las exposiciones. 1h.

llevar a cabo una de ellas. Por tanto, planificarán su ejecución con el grupo-clase (a modo de prueba) para la siguiente sesión.	
Recursos: Digitales y audiovisuales: pizarra digital interactiva, dispositivos inteligentes. Herramientas digitales: Genially, Padlet y CoRubrics. Personales: docente y alumnado. Material curricular: temario de la asignatura en aula digital. Instalaciones: aula.	Sistemas de Evaluación: Criterios: 1. Expone las propuestas de forma clara y coherente adecuando el lenguaje al público destinatario. 2. Aplica correctamente la rúbrica de coevaluación valorando las presentaciones del resto de grupos de forma justificada. 3. Elabora de forma colaborativa una rúbrica coherente con los criterios de evaluación de las propuestas prácticas. 4. Selecciona las propuestas más adecuadas según criterios de pertinencia respecto a su adecuación a las características de las personas beneficiarias y su contribución a la promoción de la salud. Instrumentos: Registro de observación directa para la evaluación continua. Rúbrica de coevaluación de las exposiciones y rúbrica de evaluación de la infografía. Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward, evaluación de la infografía. Coevaluación grupal: rúbrica para la evaluación grupal de las exposiciones.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 12. Desarrollo de las sesiones 10 y 11.

Título de las sesiones 10 y 11: Implementación de las propuestas prácticas seleccionadas con el grupo-clase.	
Objetivos de las sesiones: 1. Ejecutar las propuestas de los diferentes grupos mediante una presentación clara y bien estructurada, adecuada al público de interés. 2. Evaluar, mediante una rúbrica, las presentaciones de los diferentes grupos (coevaluación).	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud. 2.4. Recomendaciones para el desarrollo de la condición física orientada a la salud.	Competencias: DD36, FB17, OP01, P05. Resultados de aprendizaje: R44.1. Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: música regulable, corta duración, tamaño letra grande y con apoyo visual. Accesibilidad física: fácil mediante enlace de click, juegos accesibles con reducción de distancias, ampliación de tiempo y cambio de posición (bipedestación a sedestación). Accesibilidad emocional: Herramienta de acceso intuitiva y con posibilidades infinitas de visualización. No penaliza el error. La actividad grupal favorece el acompañamiento y da seguridad.

		Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, colores vivos, flechas e imágenes que ayudan a recorrer documento. Permite anticipación.
Desarrollo de la Actividad: Sesión 10: Explicación de la sesión por parte de la docente. Resolución de dudas iniciales. Presentación ordenada de las diferentes propuestas: cada equipo expondrá su propuesta práctica. Propuesta del equipo 1. Propuesta del equipo 2. Propuesta del equipo 3. Propuesta del equipo 4. Mediante una rúbrica (consensuada previamente con la docente), cada grupo evaluará la exposición del resto de grupos. Al finalizar las exposiciones, se entregarán las rúbricas al alumnado (formato digital y papel). Sesión 11: Explicación de la sesión por parte de la docente. Resolución de dudas iniciales. Propuesta del equipo 5. Propuesta del equipo 6. Propuesta del equipo 7. Propuesta del equipo 8. Mediante una rúbrica, cada grupo evaluará la exposición del resto de grupos. Al finalizar las exposiciones, se entregarán las rúbricas al alumnado (formato digital y papel).		Temporalidad: lunes 26 y martes 27 de octubre de 9 a 12 horas. Fase 3 de la temporalización. Lunes 26 de octubre: 5 minutos. 40 minutos. 40 minutos. 40 minutos. 40 minutos. 10 minutos. Martes 27 de octubre: 5 minutos. 40 minutos. 40 minutos. 40 minutos. 40 minutos. 10 minutos.
Recursos: Digitales y audiovisuales: pizarra digital interactiva, dispositivos inteligentes. Herramientas digitales: Genially, Padlet y CoRubrics. Personales: docente y alumnado.	Sistemas de Evaluación: Criterios: 1. Ejecuta las propuestas de forma clara, estructurada y coherente alineadas con el público al que se dirigen. 2. Aplica la rúbrica de coevaluación de manera objetiva y rigurosa, valorando las presentaciones del resto de grupos de forma fundamentada. Instrumentos: Registro de observación directa para la evaluación continua. Rúbrica de coevaluación grupal de las propuestas prácticas. Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente,	

Material curricular: temario de la asignatura en aula digital. Instalaciones: aula y pabellón polifuncional.	acompañado de feedback y feedforward. Coevaluación grupal: rúbrica para la evaluación grupal de las propuestas prácticas.
---	---

Fuente: elaboración propia.

Tabla 13. *Desarrollo de las sesiones 12, 13, 14, 15 y 16.*

Título de las sesiones 12, 13, 14, 15 y 16: Implementación de las propuestas en el centro de día.	
Objetivo de la sesión: 1. Ejecutar las propuestas por grupos mediante una presentación clara y bien estructurada, adecuada al público destinatario del servicio.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles. 12. Producción y consumo responsables, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud. 2.5. Valoración de la actividad física orientada a la salud.	Competencias: DD36, FB17, OP01, P05. Resultados de aprendizaje: R44.1, R44.2. Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: tamaño de letra grande con apoyo visual, música regulable. Accesibilidad física: entornos seguros y bien iluminados. Juegos y actividades accesibles con reducción de distancias, ampliación de tiempo y cambio de posición (bipedestación a sedestación). Accesibilidad emocional: la actividad grupal favorece el acompañamiento y da seguridad. Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, colores vivos, permite anticipación.
Desarrollo de la Actividad: Todas las sesiones se desarrollarán con la misma estructura, excepto en la sesión 16 del día 16 de noviembre que, al ser la última, se hará una foto final de despedida. El alumnado llegará al punto de encuentro acordado previamente para salir de la facultad. Traslado a pie desde la facultad al centro de atención de personas mayores del barrio. Llegada al centro y organización por grupos. Las personas usuarias estarán distribuidas en los espacios acordados para tal fin. Cada	Temporalidad: lunes 2 (sesión 12), martes 3 (sesión 13), lunes 9 (sesión 14), martes 10 (sesión 15), lunes 16 (sesión 16) de noviembre de 9 a 12 horas. Fase 4 de la temporalización. 10 minutos. 15 minutos. 15 minutos.

grupo acudirá con el material necesario a cada una de las salas para desarrollar el taller. Cada uno de los cinco grupos de trabajo dirigirá un taller por sesión. Las personas del centro de día rotarán cada sesión hasta finalizar las cinco rondas de talleres. Momento compartido para la reflexión conjunta del alumnado con las personas beneficiarias del servicio sobre la realización del taller mediante una rueda reflexiva (Ejemplo de rueda reflexiva) ¿Cómo se han sentido? ¿Les ha parecido difícil? ¿Repetirían? ¿Qué cambiarían? Para las personas sin lenguaje se utilizará un sistema de comunicación alternativos como Pictotraductor en línea. https://www.pictotraductor.com/ o los signos. Despedida (más foto grupal en la sesión 16) y regreso a la universidad. Diana de evaluación y posterior reflexión conjunta basada en la experiencia. Ajuste de talleres para la próxima sesión.	50 minutos. 30 min. 20 minutos. 40 minutos.
Recursos: Digitales y audiovisuales: dispositivos inteligentes, equipo de música. Herramientas digitales: Genially, Padlet y Pictotraductor. Personales: docente, alumnado, personal y personas usuarias del centro de día. Material deportivo: reciclado, alternativo y convencional. Instalaciones: aulas polivalentes del centro de día.	Sistemas de Evaluación: Criterios: 1. Ejecuta las propuestas mediante una presentación clara, estructurada y coherente alineada con el público al que se dirigen. Instrumentos: Registro de observación directa para la evaluación continua. Diana de evaluación de la práctica docente al finalizar la sesión para evaluar los talleres. Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward. Autoevaluación: diana de evaluación del alumnado y rueda reflexiva.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 14. Desarrollo de la sesión 17.

Título de la sesión 17: Evaluación y propuestas de mejora.	
Objetivos de la sesión: 1. Redactar, de forma colaborativa, el informe final del proyecto asegurando la coherencia y adecuación a los apartados establecidos. 2. Realizar de forma individual una síntesis reflexiva en el portafolio digital colaborativo diseñado para tal fin partiendo de los aprendizajes adquiridos. 3. Evaluar, de forma justificada, la implementación del proyecto de aprendizaje-servicio mediante un cuestionario en Forms.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles. 12. Producción y consumo responsables, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud. 2.5. Valoración de la actividad física orientada a la salud.	Competencias: DD36, FB17, OP01, OP02, OP05, P05. Resultados de aprendizaje: R44.2. Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: tamaño de letra grande con apoyo visual. Accesibilidad física: fácil en un click mediante dispositivo inteligente (tableta o móvil). Entorno bien iluminado y seguro. Accesibilidad emocional: actividad grupal que favorece el acompañamiento y da seguridad. Herramienta de acceso intuitiva y con posibilidades infinitas de visualización. No penaliza el error. Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, ejemplos y anticipación de la evaluación.
Desarrollo de la Actividad: Visualización del mensaje final de la gamificación (Padlet). La docente explica cómo se llevará a cabo el desarrollo de los últimos procedimientos de evaluación formativa: elaboración de informe, síntesis reflexiva y cuestionario de evaluación del proyecto llevado a cabo. Todos ellos se encuentran explicados en el aula virtual desde el inicio del proyecto (sesión 1). El alumnado dispondrá de lo que resta de cuatrimestre para su presentación. Realización del cuestionario individual de evaluación en Forms (Modelo de cuestionario para alumnado). Se hará llegar un modelo al centro de atención de personas mayores para la valoración del proyecto (Modelo de cuestionario para el centro).	Temporalidad: lunes 23 de noviembre de 9 a 12 horas. Fase 5 de la temporalización. 10 minutos. 10 minutos.

Organización grupal para el desarrollo del informe y la síntesis reflexiva. Inicio de los trabajos finales.		2h y 30 minutos.
Repaso del trabajo realizado y planificación de la siguiente sesión.		10 minutos.
Recursos:	Sistemas de Evaluación:	
Digitales y audiovisuales: dispositivos inteligentes.	Criterios: 1. Participa en la redacción del informe final, aportando información relevante y coherente con los apartados establecidos. 2. Elabora una reflexión personal desde el análisis crítico del proceso mediante la integración de los aprendizajes adquiridos. 3. Completa el cuestionario de evaluación con rigor, responsabilidad y justificando las decisiones según la experiencia vivida. Instrumentos: Registro de observación directa para la evaluación continua. Cuestionario de evaluación. Portafolio digital colaborativo, informe del proyecto (prototipo final). Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward, portafolio digital colaborativo. Autoevaluación y heteroevaluación: cuestionario y síntesis reflexiva.	
Personales: docente y alumnado.		
Herramientas digitales: Padlet, Genially y Forms.		
Material curricular: temario de la asignatura en el aula virtual.		
Instalaciones: aula y aulas de trabajo grupal.		

Fuente: elaboración propia.

Tabla 15. *Desarrollo de la sesión 18.*

Título de la sesión 18: Evaluación y propuestas de mejora.	
Objetivos de la sesión: 1. Redactar, de forma colaborativa, el informe final del proyecto asegurando la coherencia y adecuación a los apartados establecidos. 2. Realizar de forma individual una síntesis reflexiva en el portafolio digital colaborativo diseñado para tal fin partiendo de los aprendizajes adquiridos.	
ODS: 3. Salud y bienestar, 4. Educación de calidad, 10. Reducción de las desigualdades, 11. Ciudades y comunidades sostenibles. 12. Producción y consumo responsables, 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Contenidos: Bloque 1. Hábitos saludables en educación primaria: 1.1. Contextos de promoción de la actividad física orientada a la salud desde el Centro de Educación Primaria. Bloque 2. Actividad física, condición física y salud en la etapa de Educación Primaria: 2.1. Beneficios de la actividad física para la salud. 2.2. Recomendaciones generales de actividad física orientada a la salud. 2.3. Estrategias motivacionales para la promoción de la actividad física orientada a la salud. 2.5. Valoración de la actividad física orientada a la salud.	Competencias: DD36, FB17, OP01, OP02, OP05, P05. Resultados de aprendizaje: R44.2.
	Atención a la diversidad: Según principios DUA. Accesibilidad sensorial: tamaño de letra grande con apoyo visual. Accesibilidad física: fácil en un click mediante dispositivo inteligente (tableta o móvil). Entorno bien iluminado y seguro. Accesibilidad emocional: actividad grupal que favorece el acompañamiento y da seguridad.

	Herramienta de acceso intuitiva y con posibilidades infinitas de visualización. No penaliza el error. Accesibilidad cognitiva: instrucciones claras, ejemplos y anticipación de la evaluación.
Desarrollo de la Actividad: La docente repasa cómo se llevará a cabo el desarrollo de los últimos procedimientos de evaluación formativa: elaboración de informe y síntesis reflexiva. Todos ellos se encuentran explicados en el aula virtual desde el inicio del proyecto (sesión 1). El alumnado dispondrá de lo que resta de cuatrimestre para su presentación. Organización grupal para el desarrollo del informe y la síntesis reflexiva. Elaboración de los trabajos finales. Repaso del trabajo realizado y planificación de las tareas pendientes para la entrega final.	Temporalidad: martes 24 de noviembre de 9 a 12 horas. Fase 5 de la temporalización. 10 minutos. 1h y 40 minutos. 10 minutos.
Recursos: Digitales y audiovisuales: dispositivos inteligentes. Personales: docente y alumnado. Herramientas digitales: Padlet. Material curricular: temario de la asignatura en el aula virtual. Instalaciones: aula y aulas de trabajo grupal.	Sistemas de Evaluación: Criterios: 1. Participa en la redacción del informe final, aportando información relevante y coherente con los apartados establecidos. 2. Elabora una reflexión personal desde el análisis crítico del proceso mediante la integración de los aprendizajes adquiridos. Instrumentos: Registro de observación directa para la evaluación continua. Portafolio digital colaborativo, informe del proyecto (prototipo final). Sistema: Evaluación formativa durante el desarrollo de la sesión. Heteroevaluación: seguimiento continuo mediante registro de observación directa del docente, acompañado de feedback y feedforward, portafolio digital colaborativo. Autoevaluación y heteroevaluación: síntesis reflexiva.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 16. Vinculación de los ODS con la propuesta de intervención.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)	JUSTIFICACIÓN CON LA PROPUESTA DE ApS
ODS 3. Salud y bienestar.	Promueve un envejecimiento activo y saludable.
ODS 4. Educación de calidad.	Integra el aprendizaje mediante prácticas significativas vinculadas al mundo real que garantizan la adquisición de competencias clave para el futuro profesional.
ODS 10. Reducción de las desigualdades.	Favorece la inclusión social de un grupo vulnerable.
ODS 11. Ciudades y comunidades sostenibles.	Fortalece el tejido comunitario y mejora la calidad de vida.
ODS 12. Producción y consumo responsables.	Promueve hábitos de consumo sostenibles mediante el uso de materiales reutilizados.
ODS 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	Fomenta valores de respeto, empatía, responsabilidad ciudadana y convivencia.

Fuente: elaboración propia.

Recursos

3.4.5. Instalaciones

La propuesta está pensada para llevarse a cabo en dos espacios principales: la universidad y el centro de día de atención a personas mayores; teniendo en cuenta que la universidad dispone de un convenio de colaboración con el centro de día de atención de personas mayores para la realización del proyecto.

La universidad cuenta con aulas polivalentes equipadas con medios audiovisuales donde se imparten las sesiones teóricas. Además, ofrece salas específicas para los trabajos en pequeño grupo, donde el alumnado puede avanzar en la elaboración del trabajo colaborativo. Respecto a las sesiones prácticas, está equipada con un completo complejo deportivo con pabellón polideportivo multifuncional con pistas para la práctica deportiva y gimnasio completo, así como una pista de atletismo y campo de césped.

Por su parte, **el centro de día** de atención a personas mayores se encuentra a tan solo cinco minutos en coche y a quince minutos caminando del campus universitario. Cuenta con un patio natural con arboleda, salas polivalentes y gimnasio.

3.4.6. Recursos educativos

Podemos enumerar los siguientes recursos:

Recursos humanos: alumnado universitario, docentes de la asignatura, personal y personas usuarias del centro de día.

Recursos materiales:

- **Material deportivo:** convencional, reciclado, reutilizado y alternativo.
- **Material curricular:** temario de la asignatura en formato digital en el aula virtual.
- **Material digital y audiovisual:** dispositivos electrónicos inteligentes, pizarra digital interactiva, equipo de música y aula virtual.

Herramientas digitales: Canva, Genially, Padlet, Microsoft Office 365 Forms, CoRubrics, Pictotraductor.

3.5. Evaluación

3.5.1. Sistemas de evaluación

Se llevará a cabo una evaluación auténtica con la participación del alumnado, es decir, una evaluación generadora de aprendizaje basada en la medición, no solo de los conocimientos adquiridos, sino de las capacidades de los discentes para aplicarlos a situaciones reales. Según Hurtado Guerrero et al. (2025) la evaluación auténtica es un sistema óptimo para la asignatura de EF, ya que facilita la adquisición de aprendizajes significativos desde la práctica real. En consecuencia, se realizará a través de una evaluación formativa, que tendrá en cuenta todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, alternando la evaluación individual con la evaluación grupal. De forma análoga, se combinará la aplicación de los tres sistemas de evaluación: autoevaluación, heteroevaluación y coevaluación. A través de estos el alumnado participará en el proceso de aprendizaje de forma activa, proponiendo mejoras y desarrollando competencias interpersonales e intrapersonales. En esta línea de trabajo, se propondrá una retroalimentación orientada a la mejora del aprendizaje (feedforward) donde

la reflexión del discente sobre sus avances y limitaciones será esencial para la adquisición de los aprendizajes.

Además, estos sistemas de evaluación asegurarán su participación en el diseño de los criterios de evaluación, consensuados y expuestos de forma transparente al inicio de los aprendizajes, como en el diseño de la rúbrica de coevaluación de la infografía y de las exposiciones grupales. Todo ello favorecerá la autorregulación, mediante el análisis del proceso llevado a cabo, y, garantizará la imparcialidad.

En resumen, la evaluación pondrá el foco en el proceso y no en los resultados mediante la participación del discente en diferentes etapas del mismo y con diferentes tareas que promuevan el análisis y la capacidad de reflexión crítica como la elaboración de las rúbricas, la síntesis reflexiva, el cuestionario o el informe final. Asimismo, se hará partícipe de la valoración del proyecto a la entidad destinataria del servicio para poder perfeccionar su implementación en cursos futuros.

3.5.2. Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación se especifican a lo largo del desarrollo de las diferentes sesiones, así como el momento de aplicación de los mismos. Podemos señalar los siguientes:

De **autoevaluación**: dianas de evaluación ([ejemplo diana](#)) rueda reflexiva ([ejemplo rueda](#)), cuestionario en Forms (dirigido al [alumnado](#) y a la entidad destinataria del servicio: [centro de día](#)) y síntesis reflexiva en portafolio digital colaborativo diseñado en la aplicación de [Padlet](#). (Ver anexo 1).

De **coevaluación**: rúbricas de infografía, entrevista, presentación y propuesta práctica. (Ejemplos en anexos 4, 5, 6 y [Padlet](#)).

De **heteroevaluación**: registro de observación directa (ejemplo en anexo 8), rúbrica del informe final (en anexo 3 y [Padlet](#)) y del portafolio digital colaborativo (síntesis reflexiva y evidencias de todo el proceso, ver anexo 7 y [Padlet](#)).

El prototipo final del proyecto será un informe que constará de las siguientes partes: Portada con título, nombres de los autores, asignatura, fecha; introducción con breve explicación del aprendizaje-servicio realizado y justificación; objetivos, servicio prestado y resultados obtenidos con conclusiones (ver guion en anexo 2 y en [Padlet](#)).

A lo largo de las sesiones, deberán recoger evidencias de todo el proceso llevado a cabo mediante las infografías, vídeos e imágenes de las propuestas prácticas, reflexiones críticas, que incorporarán en el portafolio digital colaborativo de [Padlet](#), a modo de diario de aprendizaje. El motivo de la elección de esta herramienta de trabajo es su accesibilidad, dado que es muy sencilla e intuitiva, con lo que se garantiza la atención a la diversidad. Asimismo, posee un gran potencial educativo para la etapa de Educación Primaria, donde ejercerá el alumnado universitario en el futuro.

3.6. Atención a la diversidad

Según se describe en el apartado de contextualización, nos encontramos ante un grupo heterogéneo con una diversidad significativa, tanto en los estilos como en las preferencias de aprendizaje.

La metodología de aprendizaje-servicio, como metodología activa y vivencial, ofrece múltiples posibilidades para garantizar que todo el alumnado pueda desarrollar con éxito el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, al ser una metodología abierta, flexible y centrada en el alumnado, permite ajustarse de forma óptima a sus necesidades. Además, la integración de las TIC y de la gamificación con las herramientas de Genially y Padlet, abre un abanico de posibilidades para presentar la información en diferentes formatos, garantizando la atención a la diversidad y cumpliendo con los tres principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA): múltiples formas de implicación, múltiples formas de representación y múltiples formas de acción y expresión (Alba Pastor, 2018). Asimismo, permiten ofrecer una retroalimentación continua en el proceso formativo.

A todo lo expuesto anteriormente cabe añadir que el trabajo grupal colaborativo será un elemento clave para la atención a la diversidad, posibilitando un aprendizaje entre iguales que promueva la creación de conocimiento de forma colectiva.

La propuesta está elaborada según los principios DUA para responder adecuadamente a las características del grupo, teniendo en cuenta que existe un conjunto de alumnado con TDAH. La accesibilidad en general está diseñada para eliminar barreras en las cuatro vertientes de accesibilidad: sensorial, física, cognitiva y emocional, tal y como se recoge en la descripción de cada una de las sesiones. En este sentido, para el alumnado que necesite apoyo en el acceso a los saberes básicos se deberán aplicar medidas específicas de apoyo a la inclusión como el

uso de soportes visuales, instrucciones claras, un mayor número de repeticiones en la visualización y en la ejecución de las actividades, demostraciones prácticas, reducción del tiempo y/o del espacio, así como ayuda en la planificación de las tareas mediante anticipaciones y auto instrucciones. Igualmente, para el alumnado que necesite una ampliación se harán grupos de expertos (alumno-tutor) y se diseñarán tareas complementarias optativas.

En definitiva, la metodología de ApS permitirá que el discente aprenda desde su propia práctica como docente. El hecho de aprender ayudando contribuirá a la adquisición de la competencia clave de aprender a aprender.

4. Conclusiones

En líneas generales, podemos afirmar que se han cumplido los objetivos del Trabajo Fin de Máster, así como la finalidad de la propuesta de intervención.

Respecto al TFM, la estructura del mismo cumple con los criterios propios de un trabajo de estas características y permite alcanzar el propósito plasmado en el objetivo general: lograr diseñar una intervención de aprendizaje servicio intergeneracional desde los contenidos de la asignatura de Actividad física y salud que ayude al alumnado a conectar la teoría con la práctica y que contribuya a su formación como futuro docente.

Asimismo, el marco teórico y, el resto de bibliografía consultada, contribuyen a justificar la propuesta de manera contundente y con rigor académico, tal y como señala el primer objetivo específico. A través del mismo, el ApS se postula como una metodología esencial en educación superior (especialmente cuando se aplica en contextos intergeneracionales de promoción de la salud) para favorecer el desarrollo de competencias clave, la promoción de un aprendizaje basado en la experiencia, para la adquisición de valores sociales y, en definitiva, para una educación integral que permita al alumnado ejercer como futuros docentes de EF.

Respecto al segundo objetivo específico, el diseño detallado de la secuencia didáctica evidencia la posibilidad de planificar una propuesta estructurada, coherente e inclusiva gracias a la incorporación de elementos como la gamificación y el trabajo colaborativo que facilitan la atención a la diversidad y la motivación.

En cuanto al tercer objetivo específico, la implementación de este tipo de propuestas abre la posibilidad de valorar el impacto formativo y social del uso de la metodología de ApS en educación superior, reforzando la conexión entre teoría y práctica y favoreciendo un aprendizaje significativo.

Por otro lado, la propuesta de intervención está estrechamente vinculada con el objetivo general del TFM, ya que la esencia fundamental de todo el proyecto se basa en la vinculación de los conocimientos teóricos desarrollados en el aula con su aplicación práctica en contextos reales. Para ello, y teniendo como referente el principio de “aprender haciendo” de Dewey, pretende poner en valor la importancia de las metodologías activas, en concreto del aprendizaje servicio (con el soporte de la gamificación) para lograr esa contextualización de los aprendizajes tan necesaria en la Universidad. A través de la inmersión en un proyecto de aprendizaje-servicio los futuros docentes de EF se formarán en competencias relacionadas con la empatía, la reflexión crítica y el compromiso social. Además, la conexión de la Universidad con una entidad social como el centro de atención para personas mayores supondrá poner en relieve la transferibilidad de las prácticas educativas realizadas para la mejora de la calidad de vida del colectivo al que va dirigido.

Según lo expuesto anteriormente, podemos afirmar que la propuesta diseñada se alinea con la responsabilidad social universitaria, cumpliendo no solo con las misiones de docencia o investigación; sino impulsando ampliamente la misión de transferencia y servicio a la sociedad que cumple la Universidad. Así pues, la aplicación del conocimiento generado en el aula no solo contribuirá a la formación integral de los futuros docentes, sino que se convertirá en conocimiento colectivo que permitirá dar respuesta a las necesidades comunitarias favoreciendo el crecimiento como sociedad.

Para finalizar cabe añadir que, tanto para la redacción del TFM como para el diseño de la propuesta, se han podido aplicar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos a lo largo del Máster Universitario, así como adaptar la experiencia previa como docente a las nuevas exigencias. La elaboración del trabajo ha supuesto, por tanto, no solo una transferencia de conocimientos, sino un proceso de aprendizaje que ha enriquecido enormemente la competencia docente y que ha supuesto una auténtica actualización profesional.

5. Limitaciones y prospectiva

Respecto a las limitaciones, me gustaría destacar que es la primera vez que me he enfrentado a la elaboración de un trabajo de tal magnitud; dado que cuando cursé mis estudios universitarios no existía este formato. En este sentido, ha supuesto un reto personal enorme, y a la vez, sumamente gratificante; ya que se ha logrado completar en tiempo y forma según los criterios exigidos. Además, cabe añadir la dificultad que implica compaginar una vida laboral como docente con la conciliación familiar y los estudios de máster.

Otra de las limitaciones que conviene destacar es el formato de no aplicabilidad de la propuesta, más aún si cabe en una propuesta tan práctica y contextualizada como la que se presenta. La implementación hubiera permitido ajustarla, moldearla y perfeccionarla según los resultados obtenidos.

En cuanto al marco teórico, a pesar de haber sido uno de los grandes desafíos que he tenido que afrontar en la redacción del TFM; su breve extensión, no me ha permitido plasmar plenamente la fundamentación teórica que merece una temática tan relevante en docencia superior como son las metodologías activas.

Para finalizar con las limitaciones, convendría resaltar la necesidad de formación docente para la elaboración, desarrollo e implementación de la propuesta, ya que abarca metodologías activas respaldadas con la integración de tecnologías digitales y de la inteligencia artificial. En consecuencia, la capacitación docente tanto en competencias pedagógicas y didácticas como en competencias digitales será fundamental para llevarla a la práctica de manera exitosa. En esta línea de argumentación, la brecha de conocimiento digital también tendrá un papel relevante en su aplicación.

En relación con futuras líneas de actuación, sería importante aplicar el proyecto para poder ahondar en mayor medida en el impacto que tienen los proyectos ApS tanto en los futuros docentes como en los colectivos a los que van dirigidos. En esta línea, sería interesante impulsar proyectos de innovación para promover políticas institucionales que faciliten el desarrollo de proyectos de ApS en la educación superior; haciendo especial hincapié en la formación docente a través de programas de acompañamiento que respalden su labor. Asimismo, resultaría pertinente profundizar en las redes de ApS para que los docentes

conozcan esta metodología tan beneficiosa para el alumnado y se animen a utilizarla. “Ampliar la mirada hacia un horizonte vinculado al hacer y hacer crecer con otros” (Avruj, et al., 2024, p.36).

6. Referencias bibliográficas

- Alba Pastor, C. (Coord.). (2018). *Diseño universal para el aprendizaje: Educación para todos y prácticas de enseñanza inclusivas*. Ediciones Morata.
- Arabit-García, J., Prendes-Espinosa, M. P., & Serrano, J. L. (2023). Recursos Educativos Abiertos y metodologías activas para la enseñanza de STEM en Educación Primaria. *RELATEC: Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 22(1), 89–106. <https://doi.org/10.17398/1695-288X.22.1.89>
- Aramburuzabala, P., Santos-Pastor, M. L., Bartoll, O. C., & Montero, P. J. R. (2019). Perspectivas y retos de la intervención e investigación en aprendizaje-servicio universitario en actividades físico-deportivas para la inclusión social. *Publicaciones: Facultad de Educación y Humanidades del Campus de Melilla*, 49(4), 19–26. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7214172.pdf>
- Avruj, L. M., Peregalli, A., & Ferrara, C. (2024). Redes de aprendizaje y servicio: Concepciones, habilidades y condiciones de un movimiento global transformador. *RIDAS, Revista Iberoamericana de Aprendizaje-Servicio*, (17), 36–56. <https://doi.org/10.1344/RIDAS2024.17.4>
- Azevedo, M. & Lemos, J. (2022). Ancianos activos, días divertidos. Diseño de juegos para personas mayores. *Zincografía*, 6, 124-138. <https://doi.org/10.32870/zcr.v6iEspecial.BID.167>
- Batlle, R. (2018). *Guía práctica de aprendizaje-servicio. Proyecto social*, 4-34. <https://centrodeformacion.net/web/wp-content/uploads/2020/07/Guia-practica-Aprendizaje-Servicio-1.pdf>
- Baquedaño, O. A. (2025). Rol docente para el aprendizaje profundo de los estudiantes del sistema escolar: Una revisión sistemática. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 9 (16), 97-110. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol9iss16.2025pp%25pp>
- Bauman, Z. (2003). En busca de seguridad en un mundo hostil. *Siglo XXI, Madrid*, (1), 14.

[https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/8394/406007 %20Bauman
%20Zygmunt?sequence=3](https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/8394/406007_%20Bauman%20Zygmunt?sequence=3)

- Bell, R., Cachinell, A., & Martin, Y. (2024). Integración de la docencia y el aprendizaje activo en la educación superior. Metodologías, componentes y actores. *Prohominum. Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 6(1), 97-105. <https://doi.org/10.47606/acven/ph0230>
- Calle-Molina, M. T., Leyton-Román, M., Hörtiguela-Alcalá, D., Tapia-Serrano, M. Á., & Sánchez-Miguel, P. A. (2025). El aprendizaje servicio en la formación inicial del profesorado de educación física. *E-balonmano.com Journal of Sports Science*, 21(4), 525-536. <https://revistaebalonmano.unex.es/index.php/ebalonmano/article/download/2382/2277>
- Canva. (s. f.). *Canva: Diseño gráfico para todos*. <https://www.canva.com/>
- Capella-Peris C, Martí-Puig M, Salvador-García C & Maravé-Vivas M (2021) Social, Personal, and Innovative Competencies Effect of ServiceLearning in Physical Education Teacher Education: A MixedMethods Analysis. *Front. Educ.* 6:757483. [Doi: 10.3389/feduc.2021.757483](https://doi.org/10.3389/feduc.2021.757483)
- Ceballos, J., Valverde, T., González, F. T. & Ruiz, P. J. (2022). Efectos de un programa de aprendizaje-servicio sobre ejercicio físico concurrente con personas adultas-mayores: Pilates y juegos de socialización. *Retos*, 45, 704-713. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92693>
- Chicaiza-Pachito, J. G., Pinto-Villalba, A. B., Lechón-Carvajal, E. J., & Gualapuro-Flores, S. A. (2023). La influencia de la inteligencia artificial en el desarrollo de la educación universitaria. *REICOMUNICAR: Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa*, 6 (12, Ed. especial octubre). <https://doi.org/10.46296/rc.v6i12edespoct.0171>
- Chicaiza, S. M., López, F. L., López, N. A. & Ochoa, G. X. (2024). Impacto de la Inteligencia Artificial (IA) en la Educación Superior. *RECIAMUC*, 8(2), 80-91. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.\(2\).abril.2024.80-91](https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.(2).abril.2024.80-91)
- Cidoncha Martín, A. (2026). Sobre la docencia y Bolonia: algunas reflexiones. *Revista Jurídica Universidad Autónoma De Madrid*, 52. <https://doi.org/10.15366/>

- Colomer, J., Serra, L., Cañabate, D., & Bubnys, R. (2020). *Reflective learning in higher education: Active methodologies for transformative practices*. *Sustainability*, 12(9), 1–13.
<https://doi.org/10.3390/su12093867>
- Consejo Europeo. (2000). Conclusiones de la Presidencia del Consejo Europeo de Lisboa, 23 y 24 de marzo de 2000. <https://www.consilium.europa.eu/es/european-council/conclusions/>
- Córdoba, N. J. G., Codutti, N. R. A., & Fedoriachak, N. V. (2025). Efectividad del ejercicio terapéutico en adultos mayores con síntomas depresivos, en el contexto de pandemia covid-19, en Corrientes Capital, desde el 2020 al año 2022. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica*, 8(2), 54–64.
[https://doi.org/10.36003/rev.investig.cient.tecnol.v8n2\(2024\)4](https://doi.org/10.36003/rev.investig.cient.tecnol.v8n2(2024)4)
- CoRubrics. (s.f.). Herramienta de evaluación con rúbricas. <https://corubrics-es.tecnocentres.org/>
- De La Cerda Toledo, M. (2014). Mentoring and service learning in the university: An experience organized by the Faculty of Pedagogy of the University of Barcelona. *American Journal of Educational Research*, 2(8A), 1-7.
<https://pubs.sciepub.com/education/2/8A/1/index.html#>
- Delors, J. et al. (1996). *La Educación encierra un tesoro*. Ediciones UNESCO.
- Dressler, L. S. B. (2025). Experiencia y Educación. *Sociedad y Política*, 1(8).
<https://revistascientificas.una.py/index.php/syp/article/view/6047>
- Escofet Roig, A., & Bernal Martínez, A. (2024). El impacto social del aprendizaje-servicio en el marco de los Premios de Aprendizaje-Servicio. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes & Fundación Educación y Cooperación - EDUCO.
https://www.libreria.educacion.gob.es/libro/el-impacto-social-del-aprendizaje-servicio-en-el-marco-de-los-premios-de-aprendizajeservicio_184591/
- Fidalgo-Blanco, Á., García-Peñalvo, F. J., & Sein-Echaluce, M. L. (2019). Enhancing the main characteristics of active methodologies: a case with micro flip teaching and teamwork.

The International Journal of Engineering Education, 35(1B), 397–408.

https://zaguan.unizar.es/record/84361/files/texto_completo.pdf

Fisioterapia Querétaro. (s. f.). *5 ejercicios para adultos mayores con artrosis de rodilla* [Video].

YouTube. <https://youtu.be/e81CZLxcBUY>

Fisioterapia Querétaro. (s. f.). *Ejercicios para controlar la presión alta para adultos mayores sin sentadillas* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/fmAfurILjxo>

Franco-Sola, M., & Figueras, S. (2020). Aprendizaje-servicio en educación física: Un modelo de implementación en educación superior. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(1), 114–123.
<https://doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8307>

Furco, A. (2016). Institutionalising Service-Learning in Higher Education 1. In *Higher education and civic engagement: International perspectives* (pp. 65-82). Routledge.

<http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/38274/1/31.pdf.pdf#page=92>

Gaviria-Cortés, D., Arboleda-Serna, V., Guerra-Escudero, J., Chaverra-Fernández, B., Bustamante-Castaño, S., Arango-Paternina, C., González-Palacio, E., Muriel-Echavarría, J., & Ramírez-Martínez, L. (2023). Motivation and likes of high school students towards physical education class. *European Journal of Human Movement*, 51, 126–139.

Genially. (s. f.). *Genially: La herramienta para crear contenidos interactivos*. <https://genial.ly/>

Giles, F. J., Rivas, J., Trigueros, C., Rivera, E., & Martín, R. (2025). Competencias adquiridas por el alumnado universitario durante una propuesta de aprendizaje servicio en educación física a partir de incidentes críticos. *Retos*, 63, 37–49.
<https://doi.org/10.47197/retos.v63.105221>

González de la Roca, C. I., Chocoj González, M., Guzmán Pérez, M. M., Alfaro Méndez, I. M., & Ríos Ramírez, A. (2021). Neurociencia: el juego como conector del aprendizaje. *Revista Académica CUNZAC*, 4(1), 47–51. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v4i1.31>

González, F., Benito-Colio, B., Martínez-Aranda, L., & García-Taibo, O. (2022). Perspectivas iniciales hacia la metodología de aprendizaje-servicio en las competencias profesionales del graduado en educación primaria con mención en educación física.

- Un estudio piloto. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 15(31), 91–102.
<https://doi.org/10.25115/ECP.V15I31.7203>
- Hernández, K., & Mayorga, A. (2022). La gamificación como recurso didáctico para las clases de Educación Física universitaria. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 815-828. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n2/1996-2452-rpp-17-02-796.pdf>
- HeyGen. (s. f.). *HeyGen: AI video generator*. <https://www.heygen.com/>
- Hurtado-Guerrero, M., Espoz-Lazo, S., Yáñez-Sepúlveda, R., Soto-González, M., Castro-Dávila, A., Galeano-Rojas, D., & Hinojosa-Torres, C. (2025). Instrumentos y estrategias de evaluación auténtica en Educación Física escolar: una revisión sistemática. *Retos*, 73, 784-797. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.117462>
- Ibarra, R. L., Caro, J. L. & Pérez, M. N. (2023). Inteligencia artificial en la educación. *Revista digital de tecnologías informáticas y sistemas*, 7(1), 100-106.
<https://doi.org/10.61530/redtis.vol7.n1.2023.136.100-106>
- Jaramillo Mediavilla, L., Basantes-Andrade, A., Casillas-Martín, S., & Cabezas González, M. (2025). Gamificación en la enseñanza universitaria: retos didácticos y tecnológicos. *EduTec, Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, (91), 167-184. <https://doi.org/10.21556/edutec.2025.91.3695>
- Jo Deluk. (s.f.). *Gym douce seniors sur chaise (20 minutes)* [Video]. YouTube.
<https://youtu.be/tyYflsMiXj8>
- Leonardo AI. (s. f.). *Leonardo AI: Generative AI for images*. <https://leonardo.ai/>
- Lobo-de-Diego, F. E., Monjas-Aguado, R., & Manrique-Arribas, J. C. (2024). Experiencias de ApS en EF. *Espiral*, 17(35), 58-68. <https://doi.org/10.25115/ecp.v17i35.9688>
- López, J. A. F. (2021). La motivación docente para obtener calidad educativa en instituciones de educación superior. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte* (64), 151-179.
<https://www.redalyc.org/journal/1942/194267200007/194267200007.pdf>
- Mariana Quevedo. (s. f.). *Actividades recreativas para adultos mayores* [Video]. YouTube.
https://youtu.be/TFwbCX_vGE0

- Medel-San Elías, L., Moreno-Beltrán, R., & Aguirre Caracheo, E. (2022). El rol de estudiantes de educación superior en la gamificación según su motivación. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 15 (1), 20-26. <https://doi.org/10.37843/rted.v15i1.283>
- Microsoft. (s. f.). *Microsoft Copilot*. <https://copilot.microsoft.com/>
- Microsoft. (s. f.). *Microsoft Forms*. <https://forms.microsoft.com/>
- Ministerio de Sanidad. (2022). Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo: Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. <https://cpage.mpr.gob.es/>
- Mohamed,K.M.(2025). Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices en Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. In M. J. Cardoso-Moreno, & F. Anaya-Benítez (Eds.), *Nuevas perspectivas y retos en la sociedad actual. Acercando el concepto GRIT a la sociedad* (pp. 1–15). Dykinson.
- Norambuena, S. P., Rivas-Valenzuela, J., Fuentes, F. G., Thuillier, B. C., Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L. & Castelli, L. F. (2026). Aprendizaje servicio con personas mayores: implicancias pedagógicas y desarrollo de competencias en la formación docente de Educación Física. *Retos*, 78, 524-538. <https://doi.org/10.47197/retos.v78.118410>
- Ojeda-Lara, O. G., & Zaldívar-Acosta, M. del S. (2023). Gamificación como Metodología Innovadora para Estudiantes de Educación Superior. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 16(1), 5-11. <https://doi.org/10.37843/rted.v16i1.332>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*.<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241565042>
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Padlet. (s. f.). *Padlet: Plataforma colaborativa en línea*. <https://padlet.com/>
- Paredes, D. M., & Andújar, A. G. (2021). *Aprendizaje-servicio en la universidad*. Octaedro.
- Pictotraductor. (s.f.). Traductor a pictogramas. <https://www.pictotraductor.com/>

- Portero, F.B. & Medina, P. (2025). Estudio teórico sobre Metodologías Activas en la educación básica. *Revista Espacios*, 46(1), 68-82. <https://doi.org/10.48082/espacios-a25v46n01p06>
- Prieto Andreu, J. M. (2020). Una revisión sistemática sobre gamificación, motivación y aprendizaje en universitarios. *Teoría de la Educación: Revista Interuniversitaria*: 32, 1, 2020, 73-99. <http://dx.doi.org/10.14201/teri.20625>
- Speed Stacks España. (s. f.). *Promo Stacking* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/mZzuZdZ-YSg>
- Puig, J. M. (2022). Aprendizaje-servicio, cambio de paradigma y revolución educativa. *RIDAS. Revista Iberoamericana de Aprendizaje-Servicio*, (14), 12-35. <https://doi.org/10.1344/RIDAS2022.14.2>
- Puig, J. M. & Palos, J. (2006) Rasgos pedagógicos del aprendizaje servicio. *Cuadernos de pedagogía*, nº 357, 60-63.
- Rabanal, G. & de la Concepción, M. (2021). *El futuro del aprendizaje-servicio: una aproximación desde la experiencia en el ámbito del bienestar*. Tirant lo Blanch.
- Ramírez Chávez, M. A., & Litardo Caicedo, L. G. (2025). Ética & Responsabilidad en el Uso de Inteligencia Artificial en la Educación Superior. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica*, 5(2), 66–84. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v5i2.1095>
- Randall, D.; Thorne, A. (2017). *Making Citizens: How American Universities Teach Civics*. Nueva York, NY: National Association of Scholars.
- Recuérdame. (s. f.). *Estimulación verbal: 3 excelentes actividades para adultos mayores (ejercitar el cerebro y la memoria)* [Video]. YouTube. https://youtu.be/OI_E8Zb1Uc0
- Rego, M. Á. S., & Moledo, M. L. (2025). *La Universidad y el Aprendizaje-Servicio: Lo que importa es la calidad* (Vol. 72). Narcea Ediciones.
- Resch, K., & Schritteser, I. (2023). Using the Service-Learning approach to bridge the gap between theory and practice in teacher education. *International Journal of Inclusive Education*, 27(10), 1118-1132. <https://doi.org/10.1080/13603116.2021.1882053>
- Rivas-Valenzuela, J., Canales, C. B., Girela, F. J. G., García, E. R., Pérez-Norambuena, S., & Moreno-Doña, A. (2025). Efectos del aprendizaje servicio en el profesorado

universitario: impacto social y bienestar emocional de su práctica educativa a partir de incidentes críticos. *Retos*, 71, 730-745. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116340>

Rivetta, M. S. (2025). Desarrollo profesional docente en el espacio europeo de educación superior. <https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/170454/Rivetta%2C%20Maria%20Serena.pdf?sequence=1>

Rodríguez Gavilla, A. (2024). Educación en valores: la responsabilidad social universitaria. *Praxis educativa*, 28(2), 237-253. <https://www.scielo.org.ar/pdf/praxis/v28n2/2313-934X-praxis-28-02-00237.pdf>

Romero-Ramos, N., Romero-Ramos, Ó., & González-Suárez, A. J. (2021). Actividad física y funciones cognitivas en personas mayores: revisión sistemática de los últimos 5 años (Physical activity and cognitive functions in older people: a systematic review of the last 5 years). *Retos*, 39, 1017–1023. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.79960>

Rubio Serrano, L., & Escofet Roig, A. (Coords.). (2017). *Aprendizaje-servicio (ApS): claves para su desarrollo en la universidad*. Octaedro – ICE-UB. ISBN: 978-84-9921-986-8.

Ruiz Montero, P. J., Chiva Bartoll, O., & Rivera García, E. (2016). Aprendizaje-servicio en EF. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1650084>

Ruiz-Montero, E., Sánchez-Trigo, H., Batista, P., & Ruiz-Montero, P. J. (2024). Participación en una experiencia de aprendizaje-servicio intergeneracional y conductas prosociales: La importancia de la educación física y su rol mediador. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(2), 18–31. <https://doi.org/10.24310/riccafd.13.2.2024.18282>

Ruiz-Montero, E. E., Sánchez-Trigo, H., Chiva-Bartoll, O., & Ruiz-Montero, P. J. (2025). Prosocial behaviors & PE. *Frontiers in Psychology*, 16, 1650084. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1650084>

Ruiz-Montero, E. E., Sanchez-Trigo, H., Mohamed-Mohamed, K., & Ruiz-Montero, P. J. (2025). Prosocial leadership. *Education Sciences*, 15(7), 845. <https://www.mdpi.com/2227-7102/15/7/845>

Ruiz-Montero, E. E., Chiva-Bartoll, O., Sánchez-Trigo, H., & Ruiz-Montero, P. J. (2025). Prosocialidad y percepción de la Educación Física en alumnado de Educación Primaria:

- el diario reflexivo. Aprendizaje-servicio Intergeneracional. *Retos*, 71, 655–668.
<https://doi.org/10.47197/retos.v71.116938>
- Samuel, F. (s. f.). *Eppic battle* [Audio]. Pixabay. <https://pixabay.com/music/main-title-epic-battle-francisco-samuel-123469/>
- Sanmartín, A. (2021). Futuros de la educación superior. *Nueva Revista, Minds Studio Ltd, Unir.net*. <https://www.unir.net/wp-content/uploads/2021/02/Futuros-de-la-Educacio%CC%81n-Superior.1.pdf>
- Santos-Pastor, M. L., Cañadas, L., Martínez-Muñoz, L. F. & García-Rico, L. (2020). Diseño y validación de una escala para evaluar el aprendizaje servicio universitario en actividad física y deporte. *Educación XXI*, 23(2), 67-93. <https://doi.org/10.5944/educXX1.25422>
- Sartor-Harada, Andresa, Azevedo-Gomes, Juliana, Pueyo-Villa, Silvia, & Tejedor, Santiago. (2020). Análisis de las competencias docentes en proyectos de aprendizaje-servicio en la educación superior: La percepción del profesorado. *Formación universitaria*, 13(3), 31-42. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000300031>
- Silva Vila, C. L. (2025). El rol del docente en el paradigma de la educación por competencias: habilidades, destrezas y actitudes para la implementación efectiva de metodologías activas. <http://repositorio.cfe.edu.uy/handle/123456789/3293>
- Soto, N. C., Santos-Pastor, M. L., & Barrio, M. J. Á. (2021). Aprendizaje-Servicio en Educación Física en Educación Secundaria: "Efecto Mariposa". In *Ocio y educación: experiencias, innovación y transferencia* (pp. 35-50). Universidad de La Rioja. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7976542.pdf>
- Speed Stacks España. (s. f.). *Caballo de 3* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/mZzuZdZ-YSg>
- Tapia Peralta, S. R. (2023). Metodologías activas: promoviendo un aprendizaje significativo y motivacional. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7038
- Tomalá De La Cruz, M. A., Mascaró Benites, E. M., Carrasco Cachinelli, C. G., & Aroni Caicedo, E. V. (2023). Incidencias de la inteligencia artificial en la educación. *RECIMUNDO*, 7 (2), 238–251. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.238-251](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.238-251)

- UNESCO. (2021). *Caminos hacia 2050 y más allá: Resultados de una consulta pública sobre los futuros de la educación superior*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura y el Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC).
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379984>
- Universitat Jaume I. (s.f.). [Pàgina web institucional]. <https://www.uji.es/>
- Valencia-Quintero, M. E., Tabango-Sánchez, S. del P., Ramos-Caiza, M. P., & Sulca-Cruz, L. A. (2024). Metodologías activas y compromiso estudiantil: Evaluando el efecto en la motivación y el rendimiento académico. *Revista Multidisciplinaria Perspectivas Investigativas*, 4(Especial), 39–47. <https://doi.org/10.62574/rmpi.v4iespecial.244>
- Vargas-Vitoria, R., Alfaro Larena, J., Rodríguez, M., Arellano, R., & Valdés-Badilla, P. (2021). Programa multicomponente para personas mayores. *NCDH*, 41(1), 69–75.
<https://doi.org/10.12873/411vargas>
- Vera-Ruiz, S., Romera, A. M., Vega-Muñoz, A., & Gil-Marín, M. (2025). Aprendizaje-servicio como práctica pedagógica para el fomento de competencias genéricas en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Formación universitaria*, 18(3), 11-24.
<http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50062025000300011>

7. Anexos

7.1. Enlaces y gamificación

7.1.1. Anexo 1

Figuras 7. QR Inicio gamificación.



Fuente: elaboración propia.

Enlace de la gamificación: [Compartir la vida contigo: Salvemos la fortaleza](#) y licencia.

TFM: Compartir la vida contigo: Salvemos la fortaleza © 2026 por Mireia Mor Faura está bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Enlace al Portafolio digital colaborativo elaborado en Padlet: [ENLACE AL PORTAFOLIO. PADLET](#)

Enlaces a los cuestionarios de Forms:

[CUESTIONARIO DE VALORACIÓN PARA EL CENTRO DE ATENCIÓN DE PERSONAS MAYORES](#)
[CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN ALUMNADO](#)

Enlace a la rueda reflexiva insertada en el Padlet para las sesiones 12, 13, 14, 15 y 16. [RUEDA REFLEXIVA](#)

Enlace a la diana de evaluación elaborada con Genially e insertada en el Padlet: [Diana de autoevaluación](#)

Enlace a la Rúbrica de evaluación de la exposición de los talleres: [RÚBRICA EXPOSICIÓN TALLERES](#)

7.2. Evaluación

7.2.1. Anexo 2. Índice del Informe final

1. **Portada**

Título del trabajo

Nombre de los autores

Asignatura

Fecha

2. **Introducción**

2.1. Explicación del aprendizaje-servicio realizado.

2.2. Justificación del proyecto.

3. **Objetivos**

3.1. Objetivo general

3.2. Objetivos específicos

4. **Servicio Prestado**

4.1. Descripción de las actividades realizadas.

4.2. Destinatarios del servicio.

4.3. Metodología utilizada.

5. **Resultados Obtenidos**

5.1. Aprendizajes adquiridos.

5.2. Impacto del servicio realizado.

5.3. Valoración de la experiencia.

6. **Conclusiones**

6.1. Reflexión final

6.2. Propuestas de mejora.

7. **Anexos (opcional)**

7.2.2. Anexo 3. Rúbrica de Informe final

Tabla 17. *Rúbrica de evaluación para el Informe final.*

INDICADORES	EXCELENTE. 4	NOTABLE. 3	APROBADO.2	SUSPENSO.1
Presentación: portada y estructura. (10%)	Portada completa y documento perfectamente estructurado.	Portada y estructura correcta.	Presentación poco cuidada con falta de organización.	Presentación incompleta y desorganizada.
Introducción (20%)	Explica con claridad el ApS y lo justifica teóricamente.	Explica adecuadamente, pero le falta rigor académico.	Explica el ApS de forma superficial y sin justificación teórica.	No hay claridad en la explicación y no aparece justificada.
Objetivos (20%)	Claros, coherentes y correctamente formulados.	Bastante adecuados y formulados con corrección.	Poco claros y con una formulación mejorable.	Insuficientes y mal formulados.
Servicio: actividades y metodología. (20%)	Perfectamente desarrolladas y coherentemente fundamentadas.	Bien elaboradas, pero con falta de rigor teórico en la justificación.	Poco desarrolladas y justificadas.	Insuficientemente desarrolladas y justificadas.
Aprendizajes adquiridos: impacto y propuestas de mejora. (20%)	Claramente identificados con un análisis reflexivo de su impacto.	Bien identificados con un análisis bastante correcto de su impacto.	Identificados, pero insuficientemente desarrollados.	No identificados.
Referencias bibliográficas. (10%)	Aplica con corrección la normativa APA 7.	Aplica la normativa APA 7 con errores leves.	La aplicación de la normativa APA 7 es insuficiente.	No aplica la normativa APA 7.
TOTAL: 100%				

Fuente: elaboración propia.

7.2.3. Anexo 4. Rúbrica de infografía

Tabla 18. *Rúbrica para la evaluación de la infografía.*

INDICADORES	EXCELENTE. 4	NOTABLE. 3	APROBADO. 2	SUSPENSO. 1	VALOR
Contenido	Información completa, relevante y adecuada.	Información adecuada con pequeños errores.	Información limitada y con escasa adecuación.	Información incorrecta e insuficiente.	20%
Adecuación a los objetivos	Totalmente coherente.	Bastante adecuada y coherente.	Poco adecuada y coherente.	Inadecuada e incoherente.	20%
Diseño y estructura	El diseño es propio y contiene los apartados solicitados.	El diseño contiene los apartados solicitados, pero se basa en una plantilla anterior.	El diseño no es original y la estructura no está completa.	No sigue el diseño propio de una infografía y la estructura es caótica.	20%
Elementos gráficos	Uso excelente de elementos gráficos.	Aparecen algunos elementos gráficos de apoyo.	Solo aparece un elemento gráfico de apoyo.	No aparecen elementos gráficos de apoyo.	10%
Corrección ortográfica	Redacción académica y sin errores ortográficos.	Buena redacción con uno o dos errores ortográficos leves.	Redacción poco elaborada y con más de tres errores ortográficos.	Redacción coloquial y con más de cuatro errores ortográficos.	20%
Referencias	Aplica con corrección la normativa APA 7.	Aplica la normativa APA 7 con errores leves.	La aplicación de la normativa APA 7 es insuficiente.	No aplica la normativa APA 7.	10%
Total					100%

Fuente: elaboración propia.

7.2.4. Anexo 5. Guion de entrevista

Cada grupo deberá preparar la entrevista teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Conocimiento general sobre su día a día y sobre su salud/bienestar. Ejemplo: actividades diarias, rutinas, estado de salud, limitaciones físicas o molestias a tener en cuenta, necesidades.
- Intereses y motivaciones. Ejemplo: actividades que les gusta realizar, trabajo en grupo.
- Experiencias previas en talleres prácticos tanto de actividades relacionadas con el ejercicio físico como con el desarrollo cognitivo.
- Necesidades y expectativas. Ejemplo: ¿qué espera del servicio? ¿qué le gustaría realizar?

7.2.5. Anexo 6. Rúbrica para la evaluación de la entrevista

Tabla 19. *Rúbrica para la evaluación de la entrevista.*

INDICADORES	EXCELENTE. 4	NOTABLE. 3	APROBADO. 2	SUSPENSO. 1	VALOR
Contenido	Información completa, relevante y adecuada.	Información adecuada con pequeños errores.	Información limitada y con escasa adecuación.	Información incorrecta e insuficiente.	30%
Preguntas	Totalmente coherentes.	Bastante adecuadas y coherentes.	Poco adecuadas y coherentes.	Inadecuadas e incoherentes.	30%
Estructura y lenguaje.	Muy bien estructurada y adecuada a las personas destinatarias.	Bien estructurada y adecuada a las personas destinatarias.	Estructura poco organizada, pero con un lenguaje adecuado a las personas destinatarias.	Estructura caótica y lenguaje inadecuado a las personas destinatarias.	20%
Corrección ortográfica	Redacción clara y sin errores ortográficos.	Buena redacción con uno o dos errores ortográficos leves.	Redacción poco elaborada y con más de tres errores ortográficos.	Redacción confusa y con más de cuatro errores ortográficos.	20%
Total					100%

Fuente: elaboración propia.

7.2.6. Anexo 7. Rúbrica para la evaluación del Portafolio digital colaborativo

Tabla 20. *Rúbrica para la evaluación del Portafolio.*

INDICADORES	EXCELENTE. 4	NOTABLE. 3	APROBADO. 2	SUSPENSO. 1	VALOR
Comprensión del proyecto y experiencia	Explica de forma clara, completa y profunda el proyecto y lo vivido.	Describe correctamente el proyecto y la experiencia.	Descripción superficial incompleta.	No se entiende el proyecto ni la experiencia.	30%
Reflexión crítica	Analiza en profundidad aprendizajes, dificultades y propuestas de mejora.	Reflexiona sobre aprendizajes y aspectos relevantes.	Reflexión limitada o poco desarrollada.	Reflexión nula, texto meramente descriptivo.	30%
Relación teoría-práctica.	Conecta claramente la experiencia con contenidos teóricos y metodológicos.	Establece algunas relaciones entre teoría-práctica.	Relaciones poco claras o débiles.	No hay relación con la teoría.	20%
Estructura y corrección ortográfica.	Texto muy claro, coherente, bien organizado y sin errores.	Texto claro con pocos errores.	Presenta problemas de organización o errores.	Texto poco claro o con muchos errores.	20%
Total					100%

Fuente: elaboración propia.

7.2.7. Anexo 8. Registro de observación directa (ejemplo)

Tabla 21. *Registro de observación docente.*

Escala de valoración:

1 = Inicial | 2 = En proceso | 3 = Adecuado | 4 = Excelente

ALUMNA DO	Muestra una actitud respetuo sa y empática con las personas mayores.	Se comuni ca con claridad y adapta el lenguaj e.	Participa activamen te en la organizaci ón del taller.	Aplica correctamen te contenidos de la asignatura.	Adapta las actividade s a las necesidad es del grupo.	Fomenta la participaci ón y motivación de las personas usuarias.	Trabaja adecuadame nte en equipo, resolviendo imprevistos con iniciativa.	Reflexio na sobre la práctica y propone mejoras.
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
...								

Fuente: elaboración propia.

7.3. Materiales curriculares de apoyo

7.3.1. Anexo 9. Tarjetas de los juegos de la sesión 3

Figura 8. *Ejemplo 1 de tarjeta de Bomba expresiva.*



Fuente: elaboración propia a partir de Canva.

Figura 9. *Ejemplo 2 de tarjeta de Bomba expresiva.*



Fuente: elaboración propia a partir de Canva.

Figura 10. *Ejemplo de 1 de tarjeta de Teléfono averiado.*



Fuente: elaboración propia a partir de Canva.

Figura 11. *Ejemplo 2 de tarjeta de Teléfono averiado.*



Fuente: elaboración propia a partir de Canva.

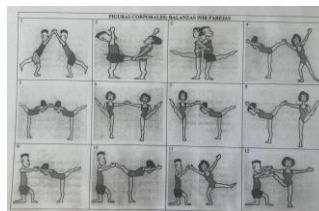
7.3.2. Anexo 10. Tarjetas de Yoga y Acrosport de la sesión 4

Figura 12. Dado de yoga sesión 4.



Fuente: imagen de Pinterest de jufsanne.com.

Figura 13. Tarjeta Acrosport sesión 4.



Fuente: figuras de Acrosport, García, R (s.f).

7.3.3. Anexo 11. Ejemplo de Brainstorming incluido en el Padlet

Figura 14. Mapa conceptual para lluvia de ideas.



Fuente: Canva.

7.4. Figuras utilizadas en la gamificación

7.4.1. Anexo 12

Figura 15. *Imagen utilizada en el tráiler inicial.*



Fuente: generada por breakyourownnews.com.

Figura 16. *Imagen que cierra el tráiler inicial.*



Fuente: elaboración propia.

Figura 17. *Personaje de Alzairan.*



Fuente: generada por Adobe Firefly.

Figura 18. *Personaje de Hipera.*



Fuente: generada por Adobe Firefly.

Figura 19. *Personaje de Artrena.*



Fuente: generada por Adobe Firefly.

Figura 20. *Personaje de Solena.*



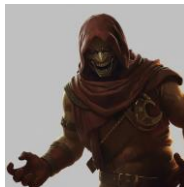
Fuente: generada por Adobe Firefly.

Figura 21. *Personaje de Velara.*



Fuente: generada por Adobe Firefly.

Figura 22. *Personaje de Inmovilus.*



Fuente: generada por Gemini Flash.

Figura 23. *Fosa del olvido.*



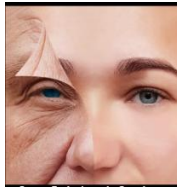
Fuente: generada por Adobe Firefly.

Figura 24. *Elemento de ayuda de la gamificación.*



Fuente: Powered by Tenor en Genially.

Figura 25. *Imagen de cierre del tráiler inicial.*



Fuente: Aniya Lovus by Getty images en Canva.

Figura 26. *Imagen del tráiler inicial.*



Fuente: Alexis84 de Getty images en Canva.

Figura 27. *Reloj de arena tráiler inicial.*



Fuente: Tolgart by Getty images en Canva.

Figura 28. *Comienza el desafío del tráiler inicial.*



Fuente: Mandien de Pixaby.

Figuras 29. *Fortaleza de la gamificación.*



Fuente: generada por Adobe Firefly.

Figura 30. *Imagen del tráiler inicial.*



Fuente: Eugen Gheorgiu's images en Canva.