

# ¡Misión NutriHéroes: La Aventura de la Alimentación Saludable!

*Gamificación de Evaluación | Educación Física | Nutrición y salud | Tema: ALIMENTACION SALUDABLE*

## Contexto Narrativo

### Contexto Narrativo y Ambientación

Bienvenidos, jóvenes NutriHéroes, a la ciudad de Vitalia, un lugar donde la energía y la salud de sus habitantes dependen de un equilibrio delicado: la alimentación saludable. Sin embargo, un villano llamado Malnutrix ha comenzado a propagar alimentos procesados, excesos de azúcar y grasas saturadas que están afectando la vitalidad de la ciudad. Tu misión, como guardianes de la salud y el bienestar, es embarcarte en una aventura para descubrir los secretos de la nutrición, combatir las malas elecciones alimenticias y restaurar el equilibrio en Vitalia.

La ciudad está dividida en diferentes barrios, cada uno representando un grupo alimenticio o un aspecto clave de la nutrición: el Barrio de las Frutas y Verduras, la Zona de Proteínas, el Distrito de Cereales y Legumbres, y el Sector de Grasas y Azúcares. Cada barrio presenta desafíos y pruebas que deberán superar para recolectar ingredientes saludables y desbloquear herramientas que ayudarán a la comunidad a resistir los ataques de Malnutrix.

### Roles de los Estudiantes

Los estudiantes asumirán el papel de NutriHéroes, formando equipos de 4 o 5 miembros donde cada uno tendrá un rol especial para fomentar la colaboración:

- **El Investigador:** Se encarga de recolectar información científica y datos sobre los alimentos y nutrientes.
- **El Estratega:** Planifica las acciones del equipo, decide qué barrio visitar y qué actividades realizar para maximizar puntos.
- **El Comunicador:** Presenta la información al resto del grupo, redacta conclusiones y mantiene la comunicación con el docente.
- **El Creativo:** Diseña materiales visuales o creativos para representar lo aprendido, como carteles, infografías o dramatizaciones.
- **El Evaluador (opcional en grupos de 5):** Se encarga de revisar el cumplimiento de las reglas, la calidad del trabajo y proveer retroalimentación al equipo.

### Misión Principal

La misión de los NutriHéroes es completar una serie de retos y actividades en cada barrio de Vitalia, que representan distintos aspectos de la alimentación saludable, para recolectar “Puntos Vitales” y “Insignias Nutritivas” que les permitirán derrotar a Malnutrix. Al final de la experiencia, deberán proponer un plan alimenticio saludable para la comunidad de Vitalia, reflejando lo aprendido y demostrando su entendimiento sobre nutrición y salud.

## Conexión con el Tema de Aprendizaje

Esta experiencia gamificada está diseñada para que los estudiantes aprendan sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables, pero no de forma pasiva. A través de la historia inmersiva y sus roles, experimentan la importancia de cada grupo alimenticio, comprenden los riesgos de una mala alimentación y desarrollan habilidades para evaluar y tomar decisiones informadas sobre su propia salud.

El enfoque colaborativo y creativo fomenta competencias del siglo XXI como la creatividad, la colaboración y la adaptabilidad, ya que los estudiantes deben resolver problemas, ajustar sus estrategias y comunicarse efectivamente para avanzar en la aventura y lograr el objetivo final.

## Mecánicas de Juego

### Mecánicas de Juego

#### Sistema de Puntos: “Puntos Vitales”

Cada actividad completada con éxito otorga “Puntos Vitales”, que reflejan el avance y la comprensión de los estudiantes. Los puntos se asignan de acuerdo al nivel de dificultad y calidad del trabajo. Estos puntos se registran en un tablero visible para toda la clase para fomentar la competencia sana y la motivación.

#### Niveles de Progreso

Los equipos atraviesan cuatro niveles, cada uno correspondiente a un barrio de Vitalia:

- **Nivel 1:** Barrio de las Frutas y Verduras
- **Nivel 2:** Zona de Proteínas
- **Nivel 3:** Distrito de Cereales y Legumbres
- **Nivel 4:** Sector de Grasas y Azúcares

Para avanzar de nivel, los equipos deben alcanzar un mínimo de puntos y completar al menos un reto de creatividad y uno de evaluación en cada barrio.

#### Insignias Nutritivas

Al completar retos clave, los equipos ganan insignias digitales o físicas que representan habilidades específicas, por ejemplo:

- “Insignia del Investigador”: por descubrir datos clave sobre nutrientes
- “Insignia del Estratega”: por planificar una alimentación balanceada
- “Insignia del Comunicador”: por presentar información clara y convincente
- “Insignia del Creativo”: por desarrollar materiales visuales o dramatizaciones

#### Retos y Recompensas

Cada barrio presenta dos tipos de retos:

- **Retos de conocimiento:** cuestionarios, juegos de preguntas rápidas, análisis de etiquetas alimentarias.
- **Retos creativos:** diseño de menús, dramatización de hábitos saludables, creación de campañas de concienciación.

Los retos completados con excelencia otorgan recompensas adicionales como “Bonos Vitales” que pueden ser utilizados para obtener pistas extra o tiempo adicional en otras actividades.

#### **Progresión y Retroalimentación Inmediata**

Después de cada reto, el docente proporciona retroalimentación inmediata, destacando aciertos y áreas de mejora. Además, los resultados y puntuaciones se actualizan en el tablero para que los estudiantes puedan ajustar su estrategia y roles.

#### **Tabla de Clasificación**

Un tablero visible en el aula o virtual mostrará la posición de cada equipo basado en los puntos acumulados y las insignias obtenidas, promoviendo una competencia motivadora y justa.

## **Actividades Gamificadas**

### **Actividades Gamificadas Paso a Paso**

#### **Actividad 1: “Exploradores del Barrio de las Frutas y Verduras”**

**Descripción:** Los equipos investigan las propiedades nutricionales de diferentes frutas y verduras, clasificándolas según sus beneficios para la salud.

#### **Instrucciones:**

- Se entrega a cada equipo una caja con imágenes o tarjetas de frutas y verduras comunes.
- Los Investigadores buscan información en libros, tabletas o internet confiable sobre vitaminas, minerales y beneficios de cada alimento.
- El Comunicador organiza la información para presentarla al grupo y al docente.
- El Estratega decide cómo clasificar las frutas y verduras (por color, beneficio, estación del año).
- El Creativo diseña un cartel o infografía que resuma el trabajo del equipo.
- Al final, cada equipo presenta su cartel y responde preguntas rápidas planteadas por el docente.

**Tiempo estimado:** 90 minutos

**Materiales:** tarjetas con imágenes, libros o tabletas con acceso a información, hojas, marcadores, cartulina.

**Integración con mecánicas:** Los equipos obtienen “Puntos Vitales” por calidad y creatividad, y pueden ganar la “Insignia del Investigador” y la “Insignia del Creativo”.

## **Actividad 2: “Proteínas en Acción: El Juego del Plato Saludable”**

**Descripción:** Juego de mesa creado por el grupo para identificar fuentes de proteínas saludables y su importancia en la dieta.

### **Instrucciones:**

- Cada equipo recibe una plantilla de “Plato Saludable” dividido en secciones.
- Los Investigadores preparan una lista de alimentos ricos en proteínas y explican sus beneficios.
- El grupo debe armar combinaciones balanceadas de proteínas animales y vegetales para completar el plato.
- El Estratega guía la selección y el Creativo puede diseñar fichas de alimentos para el juego.
- Luego, hacen una presentación corta sobre por qué seleccionaron esas combinaciones.

**Tiempo estimado:** 75 minutos

**Materiales:** plantillas de platos, tarjetas de alimentos, hojas para apuntes, marcadores.

**Integración con mecánicas:** Puntos por completitud y justificación, posibilidad de “Bonos Vitales” por creatividad en el juego y presentación. Se gana la “Insignia del Estratega”.

## **Actividad 3: “Cereales y Legumbres: Construyendo Energía”**

**Descripción:** Los equipos analizan etiquetas nutricionales de distintos cereales y legumbres para identificar opciones saludables.

### **Instrucciones:**

- Se entregan etiquetas reales o impresas de productos comerciales.
- Los Investigadores leen y analizan contenido de carbohidratos, fibra, azúcares añadidos y grasas.
- El grupo debate qué productos son más saludables y por qué.
- El Estratega elabora recomendaciones para seleccionar cereales y legumbres en la compra.
- El Comunicador redacta un resumen para compartir con la clase.

**Tiempo estimado:** 60 minutos

**Materiales:** etiquetas de alimentos, hojas para notas, marcadores.

**Integración con mecánicas:** Puntos por análisis correcto y presentación. “Insignia del Evaluador” si se incluye este rol. “Bonos Vitales” para pistas en la siguiente actividad.

## **Actividad 4: “El Desafío de las Grasas y Azúcares: Detectives del Etiquetado”**

**Descripción:** Juego de preguntas rápidas y análisis de alimentos para identificar grasas saturadas, trans y azúcares ocultos.

### **Instrucciones:**

- Se divide a la clase en equipos y se plantea una serie de preguntas en formato de quiz (puede usarse Kahoot o pizarra).

- Los equipos analizan etiquetas y responden preguntas en rounds temporizados.
- Por cada respuesta correcta obtienen puntos, y si explican por qué la respuesta es correcta, ganan puntos extra.
- Finalizado el quiz, el equipo debe diseñar una campaña breve para alertar a la comunidad sobre los riesgos del exceso de grasas y azúcares.

**Tiempo estimado:** 90 minutos

**Materiales:** dispositivos con acceso a Kahoot o cuestionario impreso, etiquetas de alimentos, hojas para diseñar campaña, marcadores.

**Integración con mecánicas:** Puntos por respuestas, “Insignia del Comunicador” por campaña, y “Bonos Vitales” para la actividad final.

#### **Actividad 5: “Plan NutriHéroe: La Propuesta Final”**

**Descripción:** Los equipos diseñan un plan de alimentación saludable para la ciudad de Vitalia, integrando lo aprendido y aplicando creatividad y trabajo colaborativo.

#### **Instrucciones:**

- Usan las insignias y “Puntos Vitales” obtenidos para seleccionar recursos y ayudas en la elaboración del plan.
- Cada equipo crea un menú semanal balanceado que incluya frutas, verduras, proteínas, cereales, legumbres, y controle grasas y azúcares.
- Presentan su plan ante la clase con apoyo visual (carteles, presentaciones digitales).
- Reflexionan sobre cómo su plan ayudaría a combatir la influencia de Malnutrix en Vitalia.

**Tiempo estimado:** 120 minutos (puede dividirse en dos sesiones)

**Materiales:** hojas, cartulinas, computadoras/tablets, marcadores, acceso a internet para búsqueda.

**Integración con mecánicas:** Puntos finales, insignias por creatividad y colaboración. Es la actividad decisiva para “derrotar a Malnutrix”.

## **Reglas y Condiciones**

### **Reglas del Juego NutriHéroes**

- **Condiciones de Victoria:** El equipo que acumule más “Puntos Vitales” y obtenga al menos tres “Insignias Nutritivas” al finalizar el Nivel 4, gana la misión y es declarado “Defensor Supremo de Vitalia”.
- **Turnos y Roles:** Las actividades se desarrollan en equipo, donde cada miembro cumple su rol. El docente supervisa el cumplimiento y puede intervenir para guiar.
- **Penalizaciones:** - Pérdida de 5 puntos por incumplimiento de tiempos o reglas de participación. - Pérdida de “Bonos Vitales” si se intenta copiar información sin citar fuentes. - Penalización de tiempo en la siguiente actividad si no se entrega trabajo completo.

- **Restricciones:** - No se permiten dispositivos móviles para actividades de investigación sin supervisión. - Se debe respetar el turno de palabra en presentaciones. - Se prioriza el respeto y la colaboración entre equipos.

- **Sistema de Logros y Tabla de Puntos:**

| Actividad   | Puntos Vitales | Insignias              | Bonos Vitales |
|-------------|----------------|------------------------|---------------|
| Actividad 1 | hasta 50       | Investigador, Creativo | 5             |
| Actividad 2 | hasta 40       | Estratégico            | 5             |
| Actividad 3 | hasta 30       | Evaluator              | 3             |
| Actividad 4 | hasta 60       | Comunicador            | 7             |
| Actividad 5 | hasta 70       | Creative & Teamwork    | 10            |

Los “Bonos Vitales” pueden ser usados para obtener ayuda en actividades o tiempo extra.

## Evaluación Gamificada

### Evaluación Gamificada del Aprendizaje

#### Criterios de Evaluación

- **Comprensión de conceptos nutricionales:** Capacidad para identificar los grupos alimenticios, sus beneficios y riesgos asociados a malas elecciones.
- **Aplicación práctica:** Diseño de menús y análisis de etiquetas que demuestren una alimentación balanceada y consciente.
- **Creatividad y comunicación:** Desarrollo de materiales visuales, presentaciones claras y campañas efectivas.
- **Colaboración y roles:** Participación activa y responsable en equipo, cumplimiento de roles y apoyo mutuo.
- **Adaptabilidad:** Capacidad para ajustar estrategias según retroalimentación y desafíos.

#### Rúbricas Integradas

| Criterio               | Excelente (4)                                                                     | Bueno (3)                                                               | Aceptable (2)                                          | Insuficiente (1)                                 |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Comprensión Conceptual | Explica con detalle y ejemplos claros todos los grupos alimenticios y nutrientes. | Explica correctamente la mayoría de los conceptos con algunos ejemplos. | Conoce conceptos básicos pero con errores o confusión. | No demuestra comprensión clara de los conceptos. |

| Criterio                   | Excelente (4)                                            | Bueno (3)                                             | Aceptable (2)                                         | Insuficiente (1)                            |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Aplicación<br>Práctica     | Diseña menús completos, balanceados y realistas.         | Diseña menús con algunos errores menores.             | Diseña menús incompletos o poco equilibrados.         | No logra diseñar un menú adecuado.          |
| Creatividad y Comunicación | Materiales originales, presentación clara y convincente. | Materiales adecuados y presentación clara.            | Materiales simples y presentación poco clara.         | Materiales ausentes o presentación confusa. |
| Colaboración y Roles       | Participación activa y equitativa, roles bien cumplidos. | Participación mayormente equitativa, roles cumplidos. | Participación desigual, algunos roles poco cumplidos. | Falta de colaboración y roles incumplidos.  |
| Adaptabilidad              | Utiliza retroalimentación para mejorar notablemente.     | Aplica sugerencias con algunas mejoras.               | Aplica pocas sugerencias o con poca mejora.           | No responde a la retroalimentación.         |

#### Evidencias de Aprendizaje

- Carteles, infografías y materiales creativos realizados por los equipos.
- Presentaciones y exposiciones orales.
- Respuestas y desempeño en cuestionarios y juegos.
- Menú o plan alimenticio final elaborado en equipo.

#### Reflexión Final y Cierre de la Narrativa

Al concluir la aventura, los NutriHéroes reflexionan sobre su papel en la salud de Vitalia y en su propia vida. Se realiza una sesión grupal donde cada equipo comparte cómo sus aprendizajes pueden aplicarse en su entorno familiar y escolar para promover hábitos saludables. El docente puede guiar una discusión sobre la importancia de la alimentación consciente y el poder de la colaboración para superar desafíos.

Finalmente, se realiza una ceremonia simbólica de entrega de medallas o certificados de “Defensor Supremo de Vitalia” para los equipos destacados y se refuerza la invitación a continuar siendo agentes de cambio en su comunidad.

## Recomendaciones Logísticas

#### Recomendaciones para la Implementación

- **Tiempo necesario:** La experiencia completa se puede desarrollar en 6 a 8 sesiones de 90 a 120 minutos, dependiendo del ritmo del grupo y disponibilidad.

- **Espacio físico:** Aula con espacios para trabajo en equipo, pizarras o tableros visibles para mostrar puntuaciones, acceso a internet para investigación, y espacio para presentaciones.
- **Materiales y herramientas TIC:**
  - Computadoras o tablets con acceso a Internet.
  - Materiales impresos: tarjetas, etiquetas de alimentos, hojas, cartulinas, marcadores.
  - Proyector o pantalla para presentaciones y mostrar tablero de puntos (puede ser físico o digital).
  - Aplicaciones para quiz (Kahoot, Quizizz) si se dispone de dispositivos personales.
- **Tamaño del grupo:** Idealmente grupos de 4 a 5 estudiantes, con un total de hasta 25 estudiantes para facilitar la organización y supervisión.
- **Preparación previa del docente:**
  - Revisar y preparar materiales impresos y digitales.
  - Familiarizarse con los roles para guiar a los estudiantes.
  - Preparar el tablero de puntos y sistema de recompensas.
  - Planificar tiempos y posibles adaptaciones para grupos con necesidades especiales.
- **Posibles dificultades y cómo superarlas:**
  - *Desmotivación o falta de participación:* Incentivar con recompensas visibles, crear ambiente positivo y justo.
  - *Desconocimiento previo sobre nutrición:* Brindar material introductorio al inicio o mini-lecciones para nivelar conocimientos.
  - *Desorganización en equipos:* Establecer roles claros y brindar seguimiento constante.
  - *Limitaciones tecnológicas:* Adaptar actividades para uso de materiales físicos o actividades orales si no hay acceso a dispositivos.
  - *Diferencias en ritmo de trabajo:* Permitir flexibilidad en tiempos y apoyar con “Bonos Vitales” para extender tiempos si es necesario.