

Implementación de Descansos Activos en Educación Secundaria Mediante una Plataforma Virtual

The Active Class Study

Dr. Abel Ruiz-Hermosa
Universidad de Extremadura, ACAFYDE, Cáceres.
Universidad de Castilla-La Mancha, CESS, Cuenca.





1. Introducción

- Justificación.
- Objetivo.

3. Resultados

- Resultados esperados: Activeclass study.

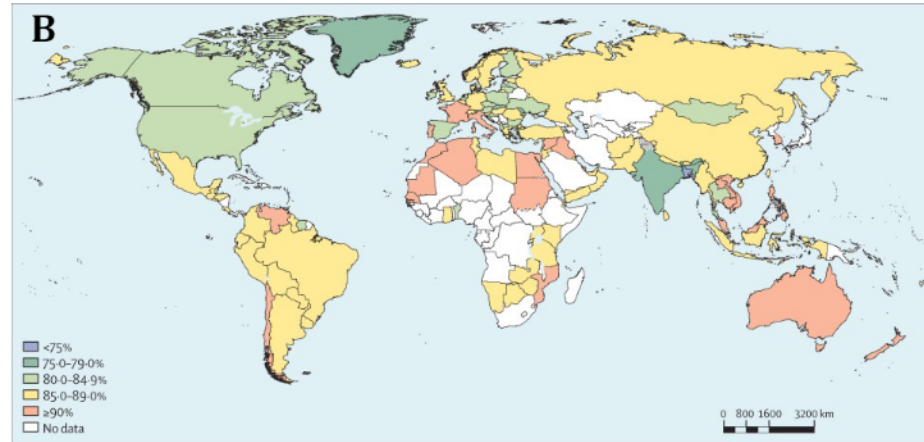
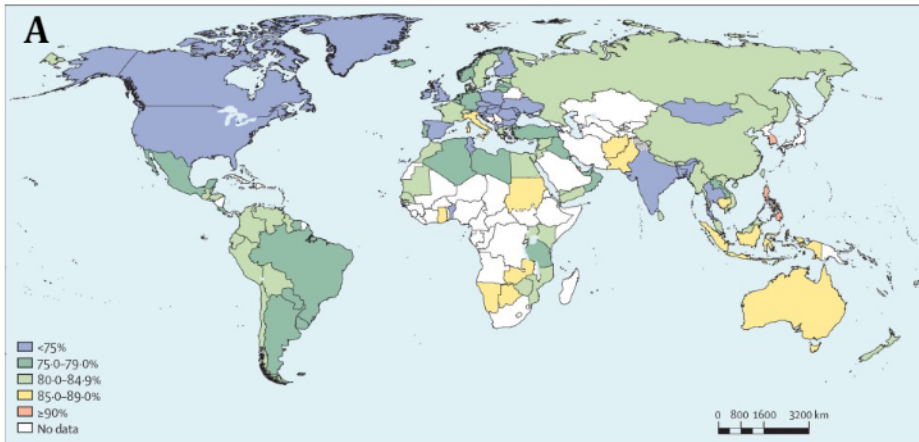
2. Metodología

- Funcionalidad de la Plataforma virtual.
- Arquitectura de la Plataforma virtual.
- Proceso de elaboración y Desarrollo.

4. Conclusiones



1. INTRODUCCIÓN



Global prevalence of insufficient PA among boys (A) and girls (B) aged 11-17 years . Source from Guthol et al., 2019



La mayoría de niños y adolescentes no complen las actuales recomendaciones de AF.





La OMS ha identificado el papel esencial que desempeñan las escuelas en la creación de una sociedad más activa.

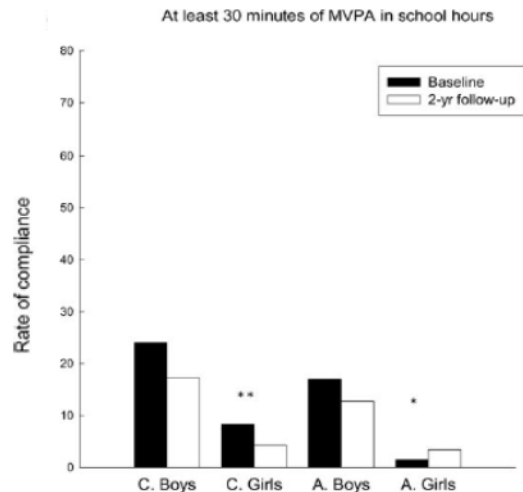


1. INTRODUCCIÓN



≈75% jornada escolar sedentarios

Grao-Cruces et al., J Sports Sci. 2020.



Grao-Cruces et al., Scand J Med Sci Sports. 2019.



Es necesario estudiar diferentes estrategias que ayuden a revertir esta situación





Incluir descansos activos en el aula podría ser una estrategia prometedora para aumentar los niveles de AF



Evidencia consistente sobre los beneficios de los **descansos activos** en niños y adolescentes.

Open Access Review

BMJ Open Sport & Exercise Medicine

Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features

Andy J Daly-Smith,¹ Stephen Zvolinsky,¹ Jim McKenna,¹ Phillip D Tomporowski,² Margaret Anne Defeyter,³ Andrew Manley⁴

G Model
BMJ-2019- No. of Pages 8

ARTICLE IN PRESS

Journal of Science and Medicine in Sport xxx (2019) xxx-xxx

Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Science and Medicine in Sport

ELSEVIER JSAMS

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jams

Review

Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis

Alice Masini^a, Sofia Marini^b, Davide Gori^{a,c}, Erica Leoni^a, Andrea Rochira^a, Laura Dallolio^a

Watson et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*
0017-1414
DOI: 10.1186/s12966-017-0569-9

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity

REVIEW Open Access

Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis

Amanda Watson, Anna Timperio, Helen Brown, Keven Best and Kylie D. Hesleth^a

obesity reviews doi: 10.1111/obr.12285

Obesity Prevention

Integrating movement in academic classrooms: understanding, applying and advancing the knowledge base

C. A. Webster¹, I. Russ², S. Vazou², T. L. Goh³ and H. Erwin⁴





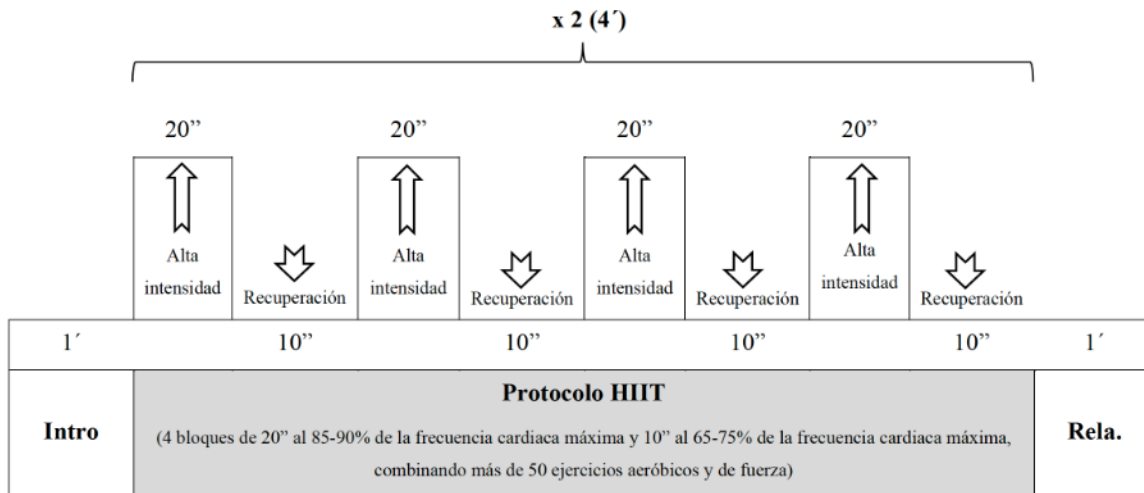
Este trabajo describe el proceso de **elaboración, diseño y características** de una **plataforma virtual para implementar descansos activos** en el aula basados en el **entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)**.





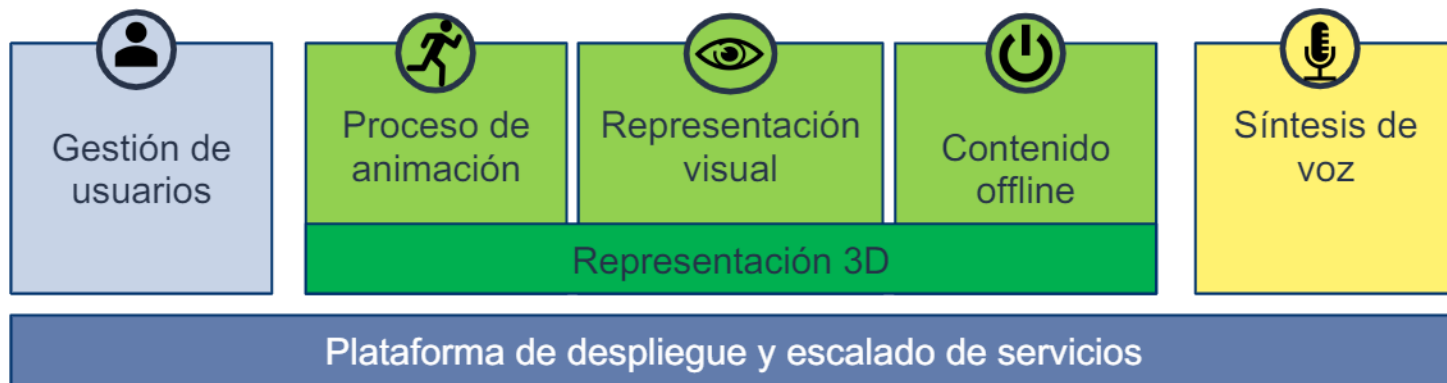
2.1 Funcionalidad de la Plataforma:

- Un avatar virtual que guiará los descansos activos basados en la metodología HIIT y se comunicará con los usuarios de la plataforma.
- La plataforma será multidispositivo online.
- La plataforma diferenciará 3 roles: administrador, experto/supervisor y profesor.





2.2 Arquitectura de la Plataforma:





2.3 Elaboración y desarrollo de la Plataforma:



xsens

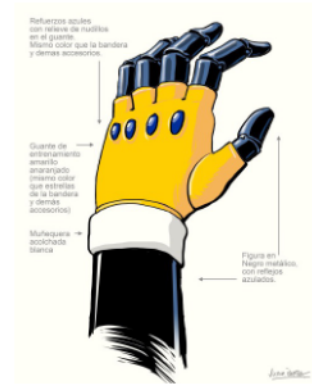
+ de 45 Movimientos
reutilizables





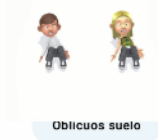


2.3 Elaboración y desarrollo de la Plataforma:





2.3 Elaboración y desarrollo de la Plataforma:

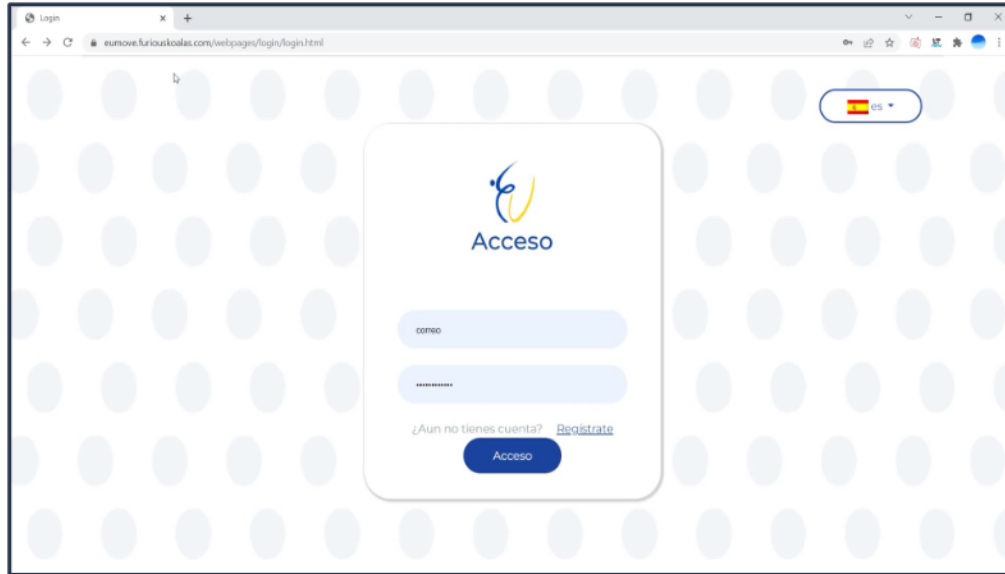


Realizar Hiit





2.3 Elaboración y desarrollo de la Plataforma:

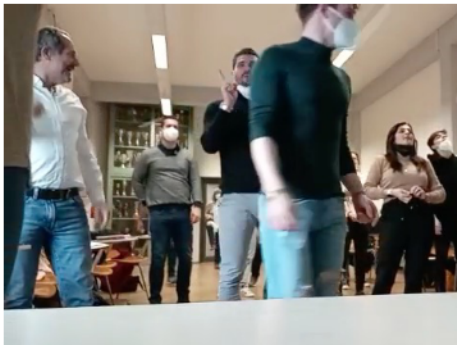




Examinar la efectividad de una intervención de descansos activos basados en HIIT a través de una plataforma virtual versus un grupo control para aumentar los niveles de AF, condición física y el rendimiento académico y cognitivo en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria



4. CONCLUSIONES



La plataforma virtual ACTIVECLASS podría ser una estrategia práctica para brindar al alumnado una oportunidad adicional de aumentar los niveles de AF, romper con el sedentarismo y mejorar la salud.



Implementación de Descansos Activos en Educación Secundaria Mediante una Plataforma Virtual

The Active Class Study

¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!



Unión Europea

Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
"Una manera de hacer Europa"

PAIDI2020

PLAN ANDALUZ
DE INVESTIGACIÓN,
DESARROLLO E INNOVACIÓN



GOBIERNO
DE ESPAÑA



JUNTA DE
EXTREMADURA



Abel.RuizHermosa@uclm.es



@Activeclass2021

II CONGRESO INTERNACIONAL DE INNOVACIÓN DOCENTE. CÁCERES, 23-25 MAYO