

# PROPUESTA PRÁCTICA DESDE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA MEJORA DE LA ADHERENCIA A LA ACTIVIDAD FÍSICA

*Practical proposal from the physical education class for the improvement of adherence to physical activity*

*Henar Redondo Flores*

*Víctor Manuel Ruiz Bermúdez*

*Sergio López-García*

*José Enrique Moral-García*

**RESUMEN:** *La evidencia científica confirma la importancia que tiene la adopción de hábitos saludables para la mejora de la salud y calidad de vida. Entre éstos destaca la práctica regular de actividad física, la cual aporta innumerables beneficios. Adoptar un estilo de vida saludable es muy importante que se inicie en la infancia y adolescencia, para que así se prolonguen en etapas posteriores de la vida. El objetivo principal de este trabajo se centra en estudiar la influencia que ejerce el profesor y las clases de Educación Física en los escolares. De forma complementaria se indaga sobre la adherencia a la actividad física y su relación con las clases de Educación Física; y finalmente se desarrolla una propuesta práctica mediante el juego de Fortnite, basada en la gamificación. Los principales hallazgos de este trabajo, permiten concluir que el ámbito escolar, y en concreto las clases de Educación Física, es el escenario ideal para que mediante el desarrollo de tareas motrices lúdicas, se consiga incrementar la motivación y la diversión hacia la práctica físico deportiva extraescolar.*

**Palabras clave:** *educación física; profesorado; enseñanza; gamificación; juego; educación secundaria.*

**ABSTRACT:** *Scientific evidence confirms the importance of adopting healthy habits to improve health and quality of life. Among these, the regular practice of physical activity stands out, which brings innumerable benefits. Adopting a healthy lifestyle is*