

Actividad 1: Mi condición física es esencial para mi salud

Propósito

Al aplicar programas de entrenamiento, el estudiante valorará su estado a partir de datos entregados por aplicaciones tecnológicas y los empleará para ajustar su propuesta, según sus logros y particularidades personales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)

OA 5

Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

ACTITUDES

- Interesarse por las posibilidades que ofrece la tecnología para el desarrollo intelectual, personal y social del individuo.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les pide que se organicen en equipos de 3 o 5 integrantes (deben ser números impares) y los invita a bajar aplicaciones tecnológicas en sus celulares para registrar distancias recorridas por tramos; por ejemplo: Runkeeper, Runtastic, Sportractive, Strava u otros que prefieran. Profesor y alumnos proponen al menos 4 actividades para trotar y hacer acciones de carrera en salidas al medio natural, según su condición física personal y colectiva.

Conexión Interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía
Modulo: Tecnología y sociedad
3° y 4° medio
OA 1

Orientaciones de la actividad

- Primero analizan recorridos en entornos naturales, dentro y fuera del establecimiento (parques cercanos, complejos deportivos públicos u otros espacios).
- Después de definir las rutas, cada alumno mide su frecuencia cardíaca inicial y también lo hace inmediatamente después de cada actividad; anota su registro personal y el de sus compañeros.
- Para medir la frecuencia cardíaca, pueden contar cuántas veces late el corazón en 15 segundos; luego lo multiplican por 4 veces y conocen el registro total en 1 minuto (60 segundos). Antes del registro total, deben haber estado en reposo durante dos minutos.
- Harán cada tramo trotando y monitoreando la frecuencia cardíaca y el tiempo de recorrido mediante la aplicación tecnológica. Si algún alumno se cansa, presenta malestar general o alguna condición que afecte su salud o le impida realizar la actividad, el docente deberá atender la situación, resguardando su integridad.

- Llevan registro de cada tramo por separado para comparar los resultados personales y de otros compañeros en torno al esfuerzo físico. Pueden aplicar la escala de Borg para conocer la percepción al esfuerzo.
- Al terminar cada recorrido, hacen un mapa de cada tramo y lo usan en todas las sesiones para registrar la actividad.
- Para motivarlos a mejorar sus registros personales, pueden modificar los equipos y agruparse según tramos de frecuencia cardíaca y tiempos personales registrados en cada sesión.
- Cada vez que salgan del colegio, un grupo de alumnos toma asistencia al curso e informan sobre la salida, con el docente, a la autoridad respectiva.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Diagnostican su condición física mediante evaluaciones sobre su mejora personal de salud.
- Usan dispositivos tecnológicos para monitorear la intensidad del ejercicio físico en distintos contextos.

Es importante que el docente observe y retroalimente las ejecuciones para verificar las distintas capacidades según cada actividad. Trabajan con intensidades moderadas a vigorosas para reconocer su esfuerzo. Los equipos que formen deben ser de 3 o 5 integrantes para que puedan tomar decisiones conjuntas y votar democráticamente cuando corresponda, aspectos relacionados con la formación para una ciudadanía saludable. El docente refuerza actitudes como la empatía, la confianza en sí mismo, el esfuerzo y las posibilidades desarrollo personal que ofrecen las actividades en el medio natural, para aumentar su bienestar y adquirir hábitos de vida activa y saludable.

A quienes realizaron satisfactoriamente las actividades, cabe plantearles que mejoren sus registros personales con un plan de trote en un período de 3 meses, para luego reevaluar, siempre verificando su estado de salud. El profesor revisa dichos planes antes de que los pongan en práctica. Es esencial verificar sus registros personales de frecuencia cardíaca y replantear las actividades según la condición física de cada uno. Además, tienen que entrenar con compañeros que tengan sus mismos intereses y motivaciones, para mejorar sus registros personales según un plan de actividad física personal y colectivo.

Indicador de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en el establecimiento educacional y sus alrededores.
2. Usan aplicaciones tecnológicas para el beneficio de su salud de forma segura y responsable.
3. Identifican diversos entornos para la práctica regular de distintas actividades físicas.
4. Aplican 4 actividades para fomentar el trote en el medio natural.

Consideraciones en la evaluación

1. Participan en equipos y deciden diversas actividades físicas que les interesen.
2. Lideran actividades; para ello, conocen sus registros personales de frecuencia cardíaca y los de otros y asocian los beneficios para su salud personal y de otros.

Recursos web

Utilización de espacios en las actividades en el medio natural:

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UYZTDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=medio+natural+%22carrera+de+larga+duraci%C3%B3n%22&ots=TkeUGMe-mM&sig=O2oGplcH9Pxiuw0R_-b-U4DTkW_4#v=onepage&q=medio%20natural%20%22carrera%20de%20larga%20duraci%C3%B3n%22&f=false

Pulido González, J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P., González-Ponce, I., & García-Calvo, T. (2016). Proyecto MÓVIL-ÍZATE: Fomento de la actividad física en escolares mediante las apps móviles (Movil-Izate Project: Promoting physical activity in school through Mobile Apps). *Retos*, 0(30), 3-8

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34258/30085>