

Actividad 4: Graba tu progreso

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes puedan demostrar, al término del semestre, una habilidad o condición física que hayan desarrollado o mejorado, registrándolo en un video.

Objetivos de Aprendizaje

OA 1 Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.

OA 3 Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico para mejorar su condición física y la de otros.

OA 6 Analizar factores fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociológicos que influyen en el rendimiento físico y deportivo.

ACTITUDES

- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Aprovecha las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.

DURACIÓN

18 horas

DESARROLLO

Al finalizar el semestre, los alumnos deben demostrar una habilidad o condición física que hayan desarrollado o mejorado durante el periodo. Tienen que adjuntar su planificación, el programa de entrenamiento y evaluaciones periódicas (una evaluación diagnóstica y al menos dos más en el proceso) y la presentación final, que corresponderá a la última evaluación. Deben respaldar las evaluaciones y las sesiones de entrenamiento con el video, que tienen que editar y entregar al profesor.

Ejemplo de Actividades que pueden grabar: Mejorar el tiempo en 100 metros planos; mejorar la cantidad de repeticiones, realizando flexo-extensión de codos sin apoyo; hacer la posición invertida durante 1 minuto; mejorar la cantidad de veces que se lanza al aro de básquetbol desde la línea del tiro libre; subir la trepa en un tiempo determinado.

Cada joven elegirá con plena autonomía qué habilidad o cualidad física quiere mejorar. Este es un trabajo personal, pero puede hacerse colaborativo durante la grabación, si fuese necesario. En su video, deben mencionar y analizar cuáles fueron los factores fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y/o sociológicos que influyeron en su plan de entrenamiento. Para ello, necesitarán averiguar en qué pone el énfasis cada factor.

Objetivo principal: Entrenar para la carrera de Santiago 10 km

La actividad debe contar con una planificación de entrenamiento vinculada con la habilidad o cualidad física que desean mejorar, un espacio físico donde se pueda entrenar, una cámara de video o un celular para las grabaciones, un PC o *notebook* para editar el video.

Conexión Interdisciplinaria:

Artes visuales, Audiovisuales y multimediales:

3° o 4° Medio

OA 2

Se sugiere que analicen el ejercicio que escogieron desde el punto de vista biomecánico; para ello, deben averiguar qué herramientas tecnológicas entregan un análisis biomecánico en el entrenamiento deportivo.

Demostrar los logros en un trabajo con evidencias –en este caso, grabaciones en video– permite calificar actitudes como la perseverancia, la autocrítica y la responsabilidad.

La preparación psicológica es un medio activo que va dirigido, a través de una metodología específica, al atleta o a la persona que realiza alguna actividad determinada. La actividad física y el deporte es una de las terapias más naturales para mantener una buena salud y un excelente estado de ánimo en el ser humano, siendo la psicología del deporte con sus propios métodos y técnicas la que estudia y determina la conducta de las personas que la realizan, así como el efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo o específicamente en la actividad física.

Extraído de Hernández, L. (2016). Factores psicológicos en la actividad física y el deporte. *Revista de Postgrado FaCE-UC. Vol. 10 N° 18. Pp. 70-78.*

Orientaciones para el docente

Se puede usar los siguientes indicadores, entre otros, para evaluar formativamente:

- Prescriben ejercicios físicos de acuerdo a sus necesidades personales y objetivos.
- Implementan un programa de entrenamiento para mejorar su condición física, diagnosticada mediante test estandarizados.

La actividad invita a los alumnos a mejorar su diagnóstico en la actividad que eligieron y a reconocer los factores que afectan en el entrenamiento deportivo. Reflexione con ellos: ¿Qué factores psicológicos sirven para mejorar el rendimiento deportivo?

Pídales que analicen la siguiente reflexión de Arnold Palmer: “Las batallas de la vida no son siempre para el más fuerte o el más rápido. Tarde o temprano, la persona que gana es la que piensa que puede ganar”.

Con esta actividad, pueden reconocer los cambios y mejoras que han logrado y que quedarán en evidencia con el entrenamiento. Asimismo, pueden tomar conciencia de que los aprendizajes significativos se desarrollan a lo largo de toda la vida, enriqueciendo la experiencia.

Al elegir el aspecto de su condición física que desea mejorar, se recomienda que también tengan claro para qué otras actividades deportivas se sienten más hábiles y comprendan la importancia de ponerse retos personales en distintos ámbitos. Se aconseja entregarles consideraciones previas del contexto para implementar planes y programas de entrenamiento físico (infraestructura, recursos, ambiente sociocultural cercano, características físicas, género, grupo etario, capacidades físicas, cognitivas, etcétera).

Recursos web

Análisis de la técnica Atletismo 100 m

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=2mqDGU3Z84c>

Análisis de la mecánica de tiro en el baloncesto

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=wdqF8T9Rdgg>

Hernández, L. *Factores psicológicos en la actividad física y el deporte.*

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://arje.bc.uc.edu.ve/arj18/art08.pdf>