

Actividad 2: El deporte como medio para el desarrollo físico

Propósito

Se espera que los estudiantes diseñen y aplique un plan de entrenamiento específico relacionado con algún deporte que le guste e interese a todo el curso.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 6

Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El profesor los invita a confeccionar un programa de entrenamiento específico de habilidades motrices, ya sea de un deporte tradicional o alternativo. El curso debe elegir el deporte en conjunto para favorecer la participación e inclusión de todos.

Pueden llevar a cabo el programa en las instalaciones del establecimiento o en algún lugar aledaño que posea las condiciones adecuadas para realizar actividad física de manera segura. El plan de entrenamiento debe responder al desarrollo físico-técnico y relacionarse directamente con el uso de los gestos en situación de juego.

<p>Conexión Interdisciplinaria Ciencias para la Ciudadanía 3° y 4° medio OA e</p>
--

Orientaciones de la actividad

El profesor y los jóvenes diseñan juntos una pauta para evaluar el programa, que contenga los elementos propios de un gesto físico-técnico; por ejemplo:

- Respeto por los principios del entrenamiento.
- Relación entre los ejercicios y su uso en el juego.
- Factibilidad según contexto.
- Creatividad al idear ejercicios.
- Pertinencia entre ejercicios.

Observaciones al docente

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

- Aplican variadas estrategias para crear hábitos de vida activa, mediante una práctica regular de actividad física en su entorno.
- Asumen compromisos con su salud personal, practicando sistemáticamente ejercicios físicos en entornos naturales.

El profesor observa, retroalimenta y refuerza permanentemente las ejecuciones de los estudiantes, para verificar sus capacidades según la actividad que lleven a cabo y la intención de la ruta diseñada. Deben trabajar en intensidades moderadas a vigorosas.

Es importante que perciba su motivación y cómo contribuye al bienestar de otros compañeros. Para incentivarlos a participar y a adquirir hábitos de vida saludable, conviene modificar con ellos las acciones en el medio natural según sus intereses y gustos.

Para que tengan un registro sobre los efectos de la batería de actividades en que han participado, el esfuerzo percibido y las respuestas fisiológicas, el docente les pide que anoten en una hoja de cálculo, de manera sistemática, todos los resultados obtenidos y que su informe incluya un análisis de la utilidad de la propuesta, con tablas o gráficos.

Los entrenamientos se pueden transferir en instancias jugadas con un enfoque recreativo, para garantizar la participación y que sea un medio para evaluar el impacto de la propuesta.

Recursos web

Frutos, J. B. (2013). Revisión del concepto de Técnica Deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *EmásF: revista digital de educación física*, (25), 45-59.
https://emasf.webcindario.com/Revision_del_concepto_de_tecnica_deportiva_desde_la_perspectiva_biomecanica_del_movimiento.pdf