

Actividad 3: Sesiones aeróbicas

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes planifiquen sesiones de trabajo aeróbico, para sí y sus compañeros, a fin de proteger su calidad de vida, resguardar los procesos de autocuidado y mantener su condición física general.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

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

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Los alumnos planifican sesiones de trabajo aeróbico para mantener su calidad de vida y mantenerse conscientes de los procesos de autocuidado y su estado de condición general. Para ello, retoman el control de pulso durante una semana en casa y en todas las actividades cotidianas que recuerden, para llevar un proceso de control y registro.

Reglas básicas de la actividad

Planificar sesiones de trabajo aeróbico en la clase que permitan usar música para bailar, marchar, saltar cuerda, etc., y cualquier medio o recurso pedagógico con que cuente el colegio, a fin de mantenerse en un trabajo continuo y con control de pulso.

De las reglas fundamentales de la actividad

Bajar o identificar la música de acuerdo con los intereses de todos y acorde al trabajo, que será sostenido en el tiempo; se pretende que mantengan la misma frecuencia cardíaca y a un ritmo parejo, como 120 BPM (latidos por minuto), o 140 BPM, o 160 BPM x minutos; o 180 BPM x minutos. Se recomienda comenzar un proceso gradual, trabajar en los 120 BPM y mantenerlo por un par de sesiones, luego ir modificando la intensidad en cada clase y, ojalá, llegar como máximo 180 BPM.

Conexión interdisciplinaria

Artes
Música
3°/4to medio
OA 3

La actividad debe contar con:

Un parlante que puedan conectarse a *bluetooth* para computadores o celulares, que se debe pedir con antelación. También se puede usar el celular de cualquier integrante del curso.

Alternativas

Los estudiantes gestionan y consiguen el parlante. Se intenta generar acciones creativas e innovadoras que respondan a sus intereses.

OBSERVACIONES AL DOCENTE.

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Utilizan sus habilidades motrices especializadas en una variedad de actividades físicas que permitan adquirir un estilo de vida activo saludable.
- Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo, orientado al autocuidado y la alimentación saludable.
- Promueven la práctica regular de actividad física durante al menos 150 minutos semanales, de intensidad moderada a vigorosa.

Se recomienda promover la innovación y la creatividad en los estudiantes, permitiéndoles probar distintas manifestaciones “dancísticas” variadas que representen sus motivaciones e intereses. Hay que gestionar que esta actividad se proyecte para los tiempos libres y de ocio al interior del colegio.

Conviene acompañarlos para que puedan replicar sus acciones motrices o dancísticas en espacios comunes de su unidad educativa en sus tiempos libres.

Asimismo, se recomienda evaluar con ellos los efectos que generó en su cuerpo la sesión aeróbica, para ajustar el trabajo de acuerdo a las respuestas de cada estudiante. Pregúnteles: ¿Qué sienten? ¿Qué nueva actividad les gustaría conocer a partir de la experiencia vivida? ¿Pudieron conversar y analizar con sus compañeros sobre la experiencia de cada uno?

Se sugiere promover que todos participen en la práctica y que no se efectúe solamente en la clase, sino también fuera de ella. Esta actividad pretende responder a la cultura juvenil con acciones creativas e innovadoras atendiendo a sus intereses, para que puedan motivarse con la práctica regular que beneficia su salud y el autocuidado personal. Se recomienda crear instancias de reflexión para conectar el ejercicio físico con el bienestar humano y sus funcionar bien.

RECURSOS WEB

Metrónomo

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.imusic-school.com/es/herramientas/metronomo-en-linea/#referencia>

120 latidos por minuto - music video (Smalltown Boy Arnaud Rebotini Remix)

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=58En2kLP07A>

Fitness Beat vol.32 (140 BPM)

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=8V_eMugSJdk

Running Songs 1 hour 160 BPM, Pump up Songs

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

Corriendo con música #1 (180 bpm. / 30 min / tempo workout)

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=h6U_tJe9Ync