

## Actividad 3: Mejorando mi condición física

### Propósito

El estudiante podrá realizar ejercicios en grupos según sus intereses y necesidades; los gestiona de acuerdo con sus compañeros, según su frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio.

### 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

Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

### Duración

12 horas

### Desarrollo de la actividad

Se reúnen en grupos de 4 a 6 integrantes para responder la siguiente pregunta: ¿Cómo puede mejorar mi condición física si realizo un plan de ejercicio físico, considerando la frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio? La analizan durante unos 10 minutos. El docente les muestra distintos planes de ejercicio físico –que preparó previamente– para mejorar velocidad, fuerza, coordinación, equilibrio, flexibilidad, resistencia o composición corporal, a través del esfuerzo físico.

### Orientaciones de la actividad

- El docente les propone organizarse equipos de 4 integrantes para que la actividad sea colaborativa.
- Cada grupo debe organizar un plan de ejercicio físico, considerando frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio
- Cada plan de ejercicio físico debe durar al menos 16 semanas.
- Tiene que incluir variados ejercicios físicos de distintas intensidades y duración, según la condición física de sus participantes.
- Siguen el plan al menos 3 veces por semana, considerando períodos de adaptación al esfuerzo y al tipo de ejercicio propiamente tal.
- El profesor evalúa cada plan según los criterios de un plan FITT (ver Recursos web) antes de que lo pongan en marcha.
- Cada alumno lleva un registro personal de percepción de esfuerzo por cada actividad, utilizando la escala de Borg.

**Observaciones al docente**

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

- Planifican distintos programas de actividad física a partir de su condición física.
- Aplican diversos planes de ejercicio físico, asumiendo responsabilidades por su seguridad personal y la de otros.

Además de reforzar sus conocimientos, habilidades y actitudes en torno a la actividad física, y cómo los hábitos de vida activa y saludable ayudan al bienestar humano, es importante que destaque que cada plan de ejercicio físico tiene que generar empatía y, asimismo, respeto por la diversidad de las personas y los espacios individuales de aprendizaje personal y colectivo.

**Indicador de evaluación:**

4. Practican regularmente actividad física en el establecimiento educacional y sus alrededores.
5. Identifican diversos espacios para practicar regularmente distintas actividades físicas.
6. Aplican 1 plan de ejercicio físico para beneficiar su salud y promover la vida activa en su comunidad escolar.

**Consideraciones en la evaluación formativa:**

1. Participan de manera autónoma en diversas actividades físicas de su interés.
2. Lideran actividades, promoviendo los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

**Recursos web**

El Plan FITT para la actividad física

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/The-FITT-Plan-for-Physical-Activity.aspx>

Quintana P, Pedro, Aravena M, Paola, Aranda Ch, Waldo, Díaz M, Miriam, Soto O, Brenda, & Muñoz E, Esteban. (2015). Degree of adherence to physical activity recommendation, sedentary lifestyle and cardiovascular risk in teenagers from Punta Arenas, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 42(4), 328-336

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-5182015000400002&script=sci\\_arttext&tIng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-5182015000400002&script=sci_arttext&tIng=en)