

Actividad 3: Mi resistencia personal desarrolla mi bienestar

Propósito

Se espera que el estudiante identifique que trotar en diferentes planos de inclinación implica distintos esfuerzos físicos, tras efectuar un análisis cuantitativo con sus pares entre esfuerzo percibido y frecuencia cardíaca.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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.

OA 4

Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.

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

Se organizan en grupos de 3 integrantes para analizar las posibles mejoras en la resistencia cardiorrespiratoria personal y de sus compañeros. Primero tienen que experimentar para reconocer cómo influyen distintos grados de pendiente en una carrera. El énfasis de la actividad radica en el esfuerzo aeróbico generado en pendiente. Para ello, deberán diseñar –bajo el apoyo del docente– un plan de resistencia cardiorrespiratoria a realizarse en un entorno natural cercano al establecimiento, que presente diversas pendientes y grados de inclinación. Sobre esa base, el profesor evalúa los porcentajes de esfuerzo físico personal que cada estudiante hará, y ellos identifican el ritmo de trote de sus ascensiones, monitoreando que su frecuencia cardíaca se encuentre entre 60% y 70% de su frecuencia cardíaca máxima.

Orientaciones de la actividad

- Para que analicen las mejoras de resistencia, el docente puede mostrar videos de superación personal en deportes individuales y colectivos, y/o actividades que demandan esfuerzo físico, y aclarar por qué ocurre eso.
- Los jóvenes harán 4 a 6 ascensiones sobre el lugar de la pendiente como calentamiento; tienen que ejecutar estiramientos de los grupos musculares superiores e inferiores y movilidad articular, y reconocer el terreno en el que trotarán.
- Conviene que el espacio para realizar cada carrera tenga entre 30 y 40 metros de longitud.
- Los estudiantes deberán llevar un registro de frecuencia cardíaca al inicio y al final de cada carrera.
- Profesor y alumnos definen la cantidad de carreras y el docente los retroalimenta. Se sugiere que el plan incluya entre 6 y 10 carreras.
- Se recomienda explicarles las técnicas de carrera en subida y en bajada, variando las formas de aplicar el plan.

- Finalmente, los estudiantes generan un trabajo interválico personal a partir de sus respectivos registros.

Pueden usar un esquema de registro como el siguiente para que analicen sus mejoras personales al finalizar la actividad e identifiquen los beneficios asociados a su salud personal.

Ejemplo registro:

N° carrera	Frecuencia cardíaca inicial	Frecuencia cardíaca final	Esfuerzo percibido (del 1 al 10)

Observaciones al docente

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

- Aplican variadas formas de evaluar la actividad física realizada en diversos entornos.
- Usan recursos tecnológicos a fin de evaluar la actividad física personal, para su beneficio y el de sus pares.

Es importante detectar cómo perciben el esfuerzo físico y si ello los motiva y contribuye a su bienestar personal y el de otros compañeros. Para que se interesen en cómo planificar mejor sus actividades físicas, conviene modificar la clase de acuerdo con sus preferencias; es esencial ofrecerles refuerzo positivo respecto de sus registros personales y su disposición a diseñar un programa para mejorar su resistencia cardiorrespiratoria. Se sugiere que cambien su plan de ejercicios –según sus necesidades relativas a la frecuencia cardíaca– para que mejoren sus registros personales. Es crucial verificar (mediante situaciones de esfuerzo físico) si ejecutan correctamente sus respectivos planes, y si entienden y hacen bien los ejercicios, para que puedan reorganizar y mejorar sus registros personales.

Orientaciones para la evaluación

Indicadores de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en el medio natural.
2. Identifican espacios físicos del entorno natural para la práctica regular de un plan de ejercicio físico.
3. Aplican 1 actividad planificada para mejorar la actividad física personal y de otros.

Consideraciones en la evaluación

1. Conforman equipos de discusión y análisis.
2. Organizan un plan de mejora de la resistencia cardiorrespiratoria.
3. Fomentan los beneficios asociados a su bienestar personal, al poner en práctica su plan personal.

Recursos Web:

Guisado, F. A. R. (1995). Prescripción de ejercicio para la salud (I): resistencia cardiorrespiratoria. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, (39), 87-102.
<https://www.revista-apuntes.com/es/hemeroteca?article=856>

Cofré-Bolados, C.; Zafra-Santos, E.; Sánchez-Aguilera, P. y Espinoza-Salinas, A. (2016). Entrenamiento aeróbico de alta intensidad: Historia y fisiología clínica del ejercicio. *Revista Salud UIS*, 48(3).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343846574002>