

## Actividad 1: Plan de ejercicios a través de la calistenia

### Propósito

Se espera que el estudiante diseñe y aplique un plan de entrenamiento basado en la calistenia, que responda a sus propias características, necesidades e intereses.

### 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 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.

### ACTITUDES

- Pensar con consciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y que enriquecen la experiencia.
- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Valorar las TIC como una oportunidad para informarse, investigar, socializar, comunicarse y participar como ciudadano.

### Duración

12 horas

### Desarrollo de la actividad

El docente les propone que diseñen un plan de ejercicios para mejorar su fuerza, basados en sus intereses y la musculatura que desean desarrollar. Deben explorar sus habilidades y posibilidades en ejercicios con su cuerpo y en barra para verificar qué modalidad les acomoda más.

Guiado por el profesor, cada alumno define cómo ejecutar los ejercicios en función de su propio diagnóstico. Es importante que revisen juntos la periodicidad y se defina un plan de estiramientos. Se recomienda que busquen –en medios digitales o aplicaciones tecnológicas– ejercicios que los ayuden a desarrollar trabajos musculares específicos según su respectivo programa. A quienes no consiguen sostener su propio peso, les propone buscar progresiones metodológicas que se ajusten a sus necesidades mediante algún tipo de apoyo (como elásticos); el profesor y la dirección del establecimiento deben hacer las gestiones para conseguirlos. El docente les explica y muestra qué elementos ayudan en los diferentes tipos de destreza en el piso o en la barra, y qué posturas del tren superior e inferior permiten desarrollar la capacidad señalada. Los jóvenes revisan su progresión en cada ejercicio y verifican el ángulo trabajado con algún compañero.

### Observaciones al docente

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

- Manejan diversos recursos tecnológicos para la práctica regular de actividad física en el medio natural.
- Aplican estrategias para crear hábitos de vida activa, mediante una práctica regular de actividad física en su entorno.

Es importante observar y retroalimentar las ejecuciones para verificar sus respectivas capacidades; deben efectuarlas en intensidades moderadas a vigorosas para que identifiquen el esfuerzo físico que exige un estilo de vida activo saludable. Conviene que el docente perciba la motivación de sus estudiantes y cómo contribuye al bienestar de otros compañeros. Para incentivarlos a participar en variadas actividades físicas, se sugiere que las adapten juntos de acuerdo a sus intereses. Quienes cumplieron satisfactoriamente las propuestas, pueden enseñar un plan de ejercicios básicos a estudiantes de algún curso menor, enfatizando en los beneficios de tales ejercicios y las medidas de seguridad requeridas; de este modo, se fortalece la interacción con la comunidad escolar.

El profesor retroalimenta las ejecuciones para verificar que entienden los ejercicios y reforzar los ángulos y posturas adecuados; también la mejora en los planes individuales.

### **Orientaciones para la evaluación**

#### Indicadores de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física, aplicando un plan de ejercicios personal en torno a su propio diagnóstico.
2. Utilizan diversas aplicaciones tecnológicas para ayudar a su salud.
3. Identifican diversos entornos para la práctica regular de actividad física, promoviendo el bienestar en su comunidad educativa.
4. Aplican 2 planes de ejercicios asociados a su condición física.
5. Retroalimentan a sus pares en función de un plan de ejercicios

#### Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Gestionan espacios para llevar a cabo el plan de ejercicios.
2. Participan de manera autónoma y en equipo en las distintas ejecuciones de los planes de ejercicios individuales y/o colectivos.

### **Recursos web**

Rutinas de Calistenia

<https://decalistenia.biz/rutinas-por-dificultad-y-musculos/>

Del Río Alijas, R. y Torre, A. H. D. (2015). Calistenia: Volviendo a los orígenes. *EmásF: revista digital de educación física*, (33), 87-96.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5384105>