

## Actividad 1: Proponer retos

### PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes generen trabajos que garanticen cierta frecuencia cardiaca para desarrollar alguna técnica deportiva que les interese, respetando las particularidades de cada participante.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 3

Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

#### OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

### ACTITUDES

- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

La actividad se efectúa durante los 20 minutos iniciales de la clase. Los jóvenes se organizan en tríos y cada integrante prepara una actividad con la técnica de un deporte que todos conocen, y que permita mantener una intensidad de trabajo de entre 65 y 70% de la frecuencia cardiaca máxima personal. Cada uno presenta una rutina, mantiene el trabajo a la intensidad solicitada e incluye pausas de descanso.

#### Reglas básicas de la actividad

Se organizan en tríos por afinidad y cada integrante diseña una actividad que desarrolle la técnica de un deporte que le guste. Al inicio de la actividad, toman su frecuencia cardiaca y vuelven a hacerlo después de unos 10 minutos de trabajo continuo; adecuan la intensidad personal para responder al porcentaje de frecuencia cardiaca planificada. Luego de cada actividad, registran su frecuencia y la comparan con la de cada actividad realizada y entre compañeros.

Conexión interdisciplinar  
Ciencias para la Ciudadanía  
3° y 4° Medio  
Habilidad  
OA E

### De las reglas fundamentales

Se debe planificar la actividad y todos los integrantes de cada trío tienen que realizarla durante 5 a 10 minutos, a una intensidad de entre 65 y 70% de la frecuencia cardíaca máxima personal. Tienen que llevar un registro personal de frecuencia cardíaca y compararla con cada actividad realizada y entre sus compañeros.

### Alternativas

Se puede efectuar periódicamente durante los veinte minutos iniciales de la clase.

### Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Disponen de habilidades reflexivas y analíticas para revisar los antecedentes de la evaluación de su entrenamiento personal.
- Asumen responsabilidades en la motivación y conducción del entrenamiento grupal.
- Utilizan una variedad de habilidades motrices especializadas para desarrollar su rendimiento físico y socioemocional.
- Colaboran con otros en evaluar y comparar los datos de su curso con relación a las habilidades motrices especializadas.

En esta actividad, los jóvenes pueden planificar un entrenamiento más específico y regular la intensidad de su trabajo, de acuerdo con los registros de su frecuencia cardíaca antes y durante la actividad. Así toman conciencia de cuál es su estado o condición física actual y cuánto requiere para mejorar.

El docente puede reconocer el grado de responsabilidad y compromiso de sus estudiantes consigo mismos y sus compañeros (al traer planificada la actividad y saber que estará provocando un trabajo específico que impactará en cada uno). Asimismo, puede identificar el grado de profundización de los conceptos que utilizara en la intervención.

A partir de los indicadores de evaluación y la actividad propuesta, se sugiere estimularlos a que efectúen acciones motrices similares. La idea es que busquen cómo aplicar los conocimientos adquiridos sobre planificación de entrenamiento y registren qué tienen que considerar al planificar su trabajo personal y el de otros.

Es importante que hagan un seguimiento diario de su consumo de agua y la cantidad de actividad física (número de pasos cantidad de kilómetros caminados), mediante aplicaciones de sus celulares.

Se debe intensificar progresivamente el tiempo de trabajo hasta llegar a 30 minutos de cada clase. Se puede modificar la organización (tríos, parejas, etc.) según sus capacidades funcionales.

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza el ejercicio o la magnitud del esfuerzo requerido, y varía de una persona a otra. Se puede estimar, preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para ejecutar esa actividad, y depende de cuán ejercitado esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los siguientes ejemplos son orientativos y variarán de una persona a otra. Actividad física

moderada (aproximadamente 3-6 MET): requiere un esfuerzo moderado, acelera el ritmo cardiaco en forma perceptible<sup>3</sup>.

Ejemplos de ejercicio moderado:

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Jardinear
- Tareas domésticas
- Caza y recolección tradicional
- Participación en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (por ejemplo: hacer tejados, pintar, etc.)
- Desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).

Actividad física intensa (> 6 MET): requiere una gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- *Footing*
- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Aeróbicos
- Natación
- Deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, vóleybol, hockey, baloncesto)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas
- Desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

### Recursos web

Frutos, J. B. (2013). Revisión del concepto de técnica deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *Emás F: revista digital de educación física*, (25), 45-59.

[https://www.curriculumnacional.cl/link/http://emasf.webcindario.com/Revision\\_del\\_concepto\\_de\\_tecnica\\_deportiva\\_desde\\_la\\_perspectiva\\_biomecanica\\_del\\_movimiento.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/http://emasf.webcindario.com/Revision_del_concepto_de_tecnica_deportiva_desde_la_perspectiva_biomecanica_del_movimiento.pdf)

Carrasco Beltrán, H., Garrido, R., Rafael, E., Ulloa Díaz, D., Chiroso Ríos, I. J. & Chiroso Ríos, L. J. (2015). Efecto de los juegos reducidos en la composición corporal y la condición física aeróbica en un grupo de adolescentes escolares. *Revista médica de Chile*, 143(6), 744-750.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n6/art07.pdf>

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\\_activity\\_intensity/es/](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/)

---

<sup>3</sup>[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\\_activity\\_intensity/es/](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/)