

Actividad 4: Trote para la vida corriendo por Chile

PROPÓSITO

Se procura que el estudiante diseñe un programa de entrenamiento que le permita recorrer una ruta mediante trote en sectores de la escuela y alrededores, y que evalúe los beneficios que ha obtenido con su programa en diferentes distancias.

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

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

La actividad consiste en generar un espacio para realizar diferentes recorridos de trote en la escuela y en sectores alrededores, como plazas, avenidas, parques, entre otras alternativas.

Reglas básicas de la actividad

Los alumnos deben estar conscientes de sus características personales y funcionales, y saber si están aptos para realizar ejercicios físicos de intensidad moderada a vigorosa, mediante trotes prolongados que se convertirán en un *running* escolar. Quienes participen, tienen que haber preparado previamente su condición orgánica durante un tiempo, con entrenamiento aeróbico, que les permita transformarse en un *running* escolar. Asimismo, deben practicar un entrenamiento constante que priorice el trabajo aeróbico y anaeróbico, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Conexión interdisciplinar
Educación ciudadana
4° Medio
OA 2

Se debe contar con espacios seleccionados para trotar inicialmente 1, 3 y 5 km; asimismo, los alumnos tendrán que, en sus inicios, verificar su frecuencia cardíaca y calcular la intensidad de trabajo que

realizarán. Por ende, requieren constancia y voluntad personal para mantener un entrenamiento continuo.

Alternativas

Consiguen instrumentos para medir distancias largas (celulares, huinchas, odómetro digital, etc.) y efectúan una salida del colegio –con autorización autoridades, padres y apoderados para medir y establecer los recorridos de uno, 3,5,10 kms.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Mejoran la condición física mediante una propuesta de trabajo específico y funcional, de acuerdo con sus necesidades, motivaciones y posibilidades personales.
- Disponen de habilidades reflexivas y analíticas para revisar los antecedentes emanados de la evaluación de su entrenamiento personal.

Asumen responsabilidades en la motivación y conducción del entrenamiento grupal.

Hay que destacar que es fundamental que conozcan la intensidad que consiguieron en el trabajo inicial de su entrenamiento, porque ayudará a que la experiencia de correr una distancia larga sea satisfactoria. Luego de vivir la experiencia, hay que monitorearlos para reconozcan la importancia de sus logros y así descubran la importancia hacer esfuerzos prolongados, guiados y progresivos.

Es importante estimularlos para que organicen corridas en la escuela y que toda la comunidad educativa participe como pueda: caminando, en bicicleta o trotando; asimismo, que sigan aumentando la cantidad de kilómetros hasta llegar a 10 km corridos.

Tienen que demostrar con evidencias los logros obtenidos, reconocer sus esfuerzos y perseverancia para cumplir los desafíos propuestos de trote prolongado. Así el profesor podrá calificar las actitudes respecto de la tarea.

Como la actividad propuesta permite desarrollar un trabajo específico que mejora la condición física, se recomienda que el profesor busque fórmulas para reencantar a los jóvenes con el trote, como utilizar música, trotar en parejas o jugar trotando, para que no crean que la actividad es un castigo, sino una oportunidad para mejorar su condición física. Se puede empezar con entrenamientos fraccionados e ir aumentando su complejidad.

Los alumnos podrán realizar la actividad en momentos distintos de la clase de Educación Física y Salud, con sus familias, amigos y compañeros de escuela, lo que refuerza su confianza y responsabilidad. El profesor tiene que reconocer la perseverancia y el compromiso demostrado con su salud y demostrárselo con una conversación, un apretón de manos u otros que no incomoden a los estudiantes.

La explosión del *running* en Chile lleva a pensar que se podría incorporar a la asignatura, algunas instancias, en diferentes regiones del país, nos hace reflexionar sobre la posibilidad de incorporar a la clase de educación física y salud, instancias donde los esfuerzos físicos sean más prolongados y de mayor intensidad. A partir de los conocimientos entregados al estudiante y la verificación de su

apropiación, nos habré la posibilidad de trabajar y promover esta disciplina deportiva que tiene sus particularidades en los diferentes entornos del país tiene. Para ello, se planificar muy bien un entrenamiento progresivo y atractivo para los jóvenes, para que no se transforme en una rutina obligada que abandonen fácilmente.

Recursos web

El fenómeno del running en Chile

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

Díaz, I.A., Reche, M.P.C., Torres, J.M.T. y Rodríguez, J.M.R. (2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis (Impact of mobile apps on physical activity: A meta-analysis). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 52-57.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66628/42191>