

Actividad 4: Una rutina con distintas intensidades, al ritmo de la música

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes creen una rutina de entrenamiento grupal, respetando el ritmo de la música como un factor relevante en la sesión.

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.

OA 5

Diseñar y aplicar diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico y deportivo.

ACTITUDES

- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.

DURACIÓN

18 horas

DESARROLLO

En grupos, los alumnos crean una sesión de entrenamiento de 15 a 20 minutos, al ritmo de la música, para mejorar su componente de salud cardiovascular, metabólica o de fuerza. Los ritmos de la música que escojan entregarán las intensidades de los ejercicios o de su rutina. Asimismo, deben mezclar distinta música y crear la rutina como una mezcla personalizada.

Reglas básicas

Descargar música de distintos ritmos que les darán la pauta para el entrenamiento que elijan; pueden ser movimientos variados, como *burpees*, saltos de tijera, rodillas arriba, sentadillas, estocadas, saltos en el puesto, *skipinning*, etc.

La actividad debe contar con:

Implementos si los incluyen en su rutina, parlantes de música que puedan conectarse al computador o celular, mezcla de música con distintos ritmos.

Pueden descargar en sus celulares una aplicación para mezclar música y así crear su propio mix para la rutina. Deben ser cautelosos en los ejercicios que decidan hacer y fijarse en la duración de cada música que incorporen a su trabajo. También deben recordar que no es una

Conexión Interdisciplinaria:

Artes Visuales, Audiovisuales y Multimediales.
3° o 4° medio
OA 2

coreografía musical. Se sugiere desarrollar esta actividad en un mínimo de dos clases, ya que necesitarán tiempo para encontrar su música y hacer su mezcla para luego diseñar la rutina.

Cuando hayan creado la rutina con su música, se sugiere que la repitan tres veces por semana como mínimo. Si tienen bicicleta estática, también pueden diseñar una rutina que use los bits de la música, como se hace, por ejemplo, en una clase de *spinning*.

Spinning Session (Ciclo Indoor) - Michael Jackson y otros éxitos en remix
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=JpyDdrVk7BY>

Señale que pueden practicar su rutina en cualquier espacio donde se sientan cómodos, como en su casa. Pueden hacerlo durante la semana e ir cambiando los ritmos que permiten efectuar una sesión de ejercicio intenso al ritmo de la música.

Orientaciones para el docente

Se puede usar los siguientes indicadores, entre otros, para evaluar formativamente:

- Crean una rutina de entrenamiento grupal, respetando el ritmo de la música como factor relevante en la sesión.
- Analizan distintos tipos de entrenamiento y diferencian las características de cada uno y qué aspectos de la condición física mejoran.

Esta actividad plasma su autonomía e innovación al gestionar y escoger entre ellos la música para adecuar su rutina a ese ritmo. Les permitirá reflexionar y preguntarse: ¿Es necesaria la música para realizar una rutina de entrenamiento? ¿Qué importancia tienen los ritmos para ejecutar correctamente los ejercicios? ¿A todos les gusta entrenar con música? ¿Pudieron analizar con sus compañeros la experiencia que cada uno vivió?

Se espera que innoven en la selección de ritmos musicales y lo evidencien en el ejercicio. Deben ser responsables en cuanto a la correcta ejecución de los ejercicios para evitar posibles lesiones, y lograr que el control del movimiento esté acorde al ritmo de la música. Reflexione con ellos sobre cómo la música puede ser un agente motivador al momento de realizar ejercicio físico.

Recursos web

Pereira-Guimarães, M., Hernández-Mosqueira, C.M., Fernandes-Filho, J. y Fernandes-da-Silva, S. (2017). Métodos de determinación de la velocidad crítica en corredores. *CienciaUAT*, 11(2), 46-53
https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78582017000100046