

## Actividad 1: Ayuda en el deporte por medio de la hidratación

### PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes evalúen el impacto de las ayudas ergogénicas al crear y usar una *camelback* en el entrenamiento deportivo.

#### Objetivos de Aprendizaje

##### OA 1

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

##### OA 4

Analizar los efectos que provoca la actividad física, la alimentación saludable y las ayudas ergogénicas en el rendimiento físico y deportivo.

### ACTITUDES

- Valorar las TIC como una oportunidad para informarse, investigar y comunicar lo analizado en las actividades desarrolladas.
- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.

### DURACIÓN

12 horas

### DESARROLLO

Los jóvenes deben crear y utilizar un tipo de ayuda ergogénica denominada *camelback* en la clase de Educación Física. Para ello, investigan y traen los materiales necesarios.

#### Conexión Interdisciplinaria:

Lengua y Literatura  
4° Medio  
OA 8

La *camelback* (mochila) es un sistema de hidratación que se sitúa en la espalda para que el deportista pueda acceder al agua por medio de un tubo que va desde la espalda hasta su boca.

Cuando todos tengan su *camelback*, entrenarán un trote de intensidad vigorosa, en una extensión de 20 metros de ida y vuelta.

#### Reglas fundamentales de la actividad

Los alumnos deben contar con su *camelback* y realizar un trote de intensidad vigorosa en 20 metros, de la siguiente forma: (puede modificarse)

20 metros de trote vigoroso x 20 metros de pausa activa por medio de caminata

40 metros de trote vigoroso x 20 metros de pausa activa por medio de caminata

60 metros de trote vigoroso x 20 metros de pausa activa por medio de caminata

80 metros de trote vigoroso x 20 metros de pausa activa por medio de caminata

100 metros de trote vigoroso x 20 metros de pausa activa por medio de caminata

Deben realizar repeticiones que evidencien un aumento progresivo de la intensidad del trote; así podrán experimentar la ayuda de poseer una *camelback* cuando sientan sed o fatiga.

Otra opción de entrenamiento es que hagan *running* en sectores aledaños al establecimiento; se requiere previa autorización de quien corresponda y gestionar los permisos. Hay que analizar la factibilidad de hacerlo y la cantidad de kilómetros por recorrer. Se sugiere empezar con 4, 6 y 8 kilómetros, de manera progresiva. Para contar el kilometraje, distancia y/o monitorear frecuencia cardíaca, pueden descargar las apps correspondientes en sus celulares. Con respecto a la intensidad del *running*, deben ponerse de acuerdo para que todos logren el objetivo común y usen su *camelback* personal, lo que exige un trabajo colaborativo y participativo.

La ergogenia –palabra que proviene del griego *ergon* = trabajo y *gennan* = producción– implica optimizar los procesos que mejoran el trabajo físico de los atletas. Incluye sustancias, métodos, fármacos, equipamiento y pueden mejorar aquellas condiciones innatas o adquiridas para lograr un mayor rendimiento físico. La ayuda más obvia es un entrenamiento asociado a una nutrición adecuada y a un reposo apropiado del cuerpo.

Se sugiere que los alumnos digan si prefieren realizar *running* fuera del establecimiento; en caso de hacerlo, tienen que evitar dejar solos a los compañeros que presenten intensidades de trabajo más bajas. También se propone que repitan el *running*, aumentando el kilometraje.

El control de la temperatura corporal durante la práctica del ejercicio es sumamente efectivo, pero cuando se realiza ejercicio intenso en clima de calor, se somete al cuerpo a una gran tensión y, si no se repone los líquidos de manera adecuada durante la actividad, la persona se puede deshidratar.

### Orientaciones para el docente

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

- Evalúan el impacto de las ayudas ergogénicas y su efecto en el rendimiento físico y deportivo.
- Analizan la importancia de las sales minerales y la hidratación cuando se practica ejercicio físico.

Se espera que el profesor respete a los alumnos con sus distintas potencialidades cuando hacen la rutina de trabajo. Incentíuelos a valorar la importancia de las sales minerales y la hidratación cuando practican ejercicio físico.

Es importante que los jóvenes conozcan los efectos positivos de la hidratación al realizar ejercicio físico. Pregúnteles: ¿Pueden las ayudas ergogénicas ser un complemento para mejorar la condición física? Controle que hagan correctamente el ejercicio y monitoree la aparición de síntomas de fatiga en caso de que el entrenamiento fuese muy intenso. Genere estrategias para que se hidraten permanentemente.

Recuerde que no son trabajos competitivos; se aconseja respetar la diversidad, las características personales y el medio ambiente. Este trabajo permite reconocer asimismo el liderazgo positivo.

### Recursos web

Tutorial mochila de hidratación

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=qN79x0l6GXQ>

La hidratación en la actividad física y el deporte

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-123/#>