

## Actividad 1: Conociendo mi bienestar

### Propósito.

Se espera que el estudiante lidere actividades recreativas a partir de sus experiencias e intereses, y que discuta con sus compañeros sobre el beneficio de ellas para él y sus compañeros.

### 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 saludable.

#### OA 2

Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.

### ACTITUDES

- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.

### DURACIÓN

12 horas pedagógicas

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El docente los invita a recordar actividades en que hayan realizado y disfrutado con la práctica de la actividad motriz y física, individual o colectiva, durante el último año o tiempo. Les explica que la práctica regular de actividad física incide en el bienestar y la salud, y los motiva a valorar aquellas que han realizado en su vida.

#### Orientaciones de la actividad

Los estudiantes se agrupan en tríos para las actividades; según cuántos se formen, el docente organiza el tiempo de la clase y las siguientes sesiones.

- Los tríos proponen actividades y deciden rápidamente qué actividad hacer con el curso; además, definen funciones y roles para diseñarla e implementarla.
- Acuerdan las normas de cada actividad y las explican a sus pares en no más de 2 minutos. Asimismo, convienen con los otros tríos qué espacio usarán en la multicancha o en otros espacios del establecimiento que el docente decida.
- Participan durante 10 a 15 minutos en cada actividad. Algunos ejemplos pueden ser: juegos –sin implemento, con uno y/o con dos – en que desafíen al compañero a partir de sus capacidades motrices; actividades deportivas individuales atléticas (como lanzar un elemento a un objetivo en la muralla o piso, revisando el alcance de distancias); carreras de relevos con testimonios que cada grupo diseña y confecciona en un espacio y tiempo determinados; distintos tipos de salto hacia adelante o atrás, revisando las distancias que alcancen para

mejorarlas. El profesor los retroalimenta respecto de las distintas técnicas que se aplica en los deportes individuales para desarrollar habilidades atléticas.

- Para cada actividad, consideran el espacio físico –dentro o fuera de establecimiento–, evalúan la seguridad personal y de otros y consideran qué implementos usarán.
- Diseñan una planilla donde registren individualmente su grado de bienestar con la actividad, evalúen su satisfacción asociada a su estado de salud, e integren un componente de coevaluación. Por ejemplo:

Actividad	¿Me gustó? (Sí-No)	¿Por qué?	Beneficios	Coevaluación

- Cuando terminen las actividades, el docente los invita a compartir las experiencias del curso en un entorno natural (dentro o fuera del establecimiento) y los orienta para que analicen qué aprendieron en cada actividad y reflexionen sobre el autocuidado personal y el fomento de actividades físicas en la comunidad escolar.

#### Observaciones al docente

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

- Aplican variadas formas de realizar actividad física en su entorno.
- Asumen responsabilidades por su seguridad personal y la de otros, al practicar actividad física.
- Utilizan distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, y para el beneficio personal y el de sus pares.

Es importante que el profesor observe y retroalimente sus ejecuciones, para verificar las distintas capacidades de los jóvenes según la actividad; deben ejercitar en intensidades moderadas a vigorosas, a fin de que reconozcan el esfuerzo físico que requiere adquirir un estilo de vida activo saludable.

Asimismo, es esencial que observe la motivación de sus estudiantes y cómo contribuyen al bienestar de otros compañeros en la clase. Invítelos a modificar junto con usted las actividades según sus intereses y gustos; así participarán con mayor entusiasmo en ellas.

Puede reforzar sus conocimientos, habilidades y actitudes respecto de cómo la actividad física aumenta el bienestar humano y ayuda a adquirir hábitos de vida activa y saludable. Asimismo, es importante que se fortalezca aspectos complementarios de convivencia escolar, como la empatía, el respeto por la diversidad de las personas y los espacios individuales de aprendizaje personal y colectivo. Es relevante verificar que siguen un plan personal de actividad física, entienden los ejercicios físicos realizados y mejoran sus registros personales.

Puede plantear a quienes cumplieron satisfactoriamente con las actividades propuestas, que diseñen un plan de actividad física para su entorno más cercano y/o familiar, y que evalúen su estado de salud y grado actividad física.

#### Indicador de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en el establecimiento y sus entornos.
2. Usan y promueven aplicaciones tecnológicas para el beneficio de su salud, de forma segura y responsable.
3. Identifican diversos entornos para practicar habitualmente distintas actividades físicas.
4. Aplican una actividad para propiciar la actividad física y la vida activa en su comunidad escolar.

#### Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Gestionan una alianza estratégica con alguna comunidad cercana (establecimiento educacional, centro o club deportivo, entre otros) para promover una vida activa en su comunidad escolar y el entorno.
2. Participan de manera autónoma en diversas actividades físicas que les interesan.
3. Lideran actividades para compartir los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

**Recursos web:**

Rodríguez, I., & Gatica, D. (2016). Percepción de esfuerzo durante el ejercicio: ¿Es válida su medición en la población infantil? *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 32(1), 25-33.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcher/v32n1/art05.pdf>

Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: Rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1-15.

<https://www.redalyc.org/pdf/3331/333152922004.pdf>