

## Actividad 4: En bicicleta, disfruto mi calidad de vida

### Propósito

Se espera que el estudiante, al realizar un recorrido en bicicleta, valore los beneficios de hacerlo como una posible práctica regular para mejorar el propio bienestar, siendo responsable de su propia seguridad.

### 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.
- Participar asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político, medioambiental, entre otros.

### Duración

12 horas

### Desarrollo de la actividad

Profesor y alumnos organizan una cicletada saludable cerca del establecimiento educacional para que valoren el desplazamiento activo, analicen los distintos tipos de transportes sustentables y se convenzan de usar la bicicleta como medio de transporte para la vida.

### Orientaciones de la actividad

- Cada estudiante lleva su bicicleta al colegio y todos verifican que se encuentren en óptimas condiciones para la actividad (revisan los frenos, el aire de las ruedas y otros aspectos, según las particularidades de cada una). Si uno o más de ellos carecen de bicicleta, informan al docente para que consigan las que se requiera, ya sea con compañeros, familiares y/o se considere en algún proyecto futuro del establecimiento.
- Los jóvenes acuerdan la ruta a seguir, que debe durar al menos 2 horas de desplazamiento activo. Es necesario que visualicen rutas seguras, considerando ciclovías cercanas, senderos o espacios habilitados al efecto. Asimismo, tienen que usar elementos de seguridad personal (en lo posible, cascos).
- Para decidir el recorrido, el curso estudia diversas propuestas, hacen una lista y eligen uno por votación democrática, teniendo en cuenta el ritmo del ejercicio físico y la frecuencia cardíaca de cada participante (incluyendo al docente y quien lo acompañe). Se sugiere que las rutas incluyan la visita a sitios patrimoniales, históricos y/o de relevancia nacional que queden cerca del colegio.

- Durante la actividad, cada uno monitorea su frecuencia cardíaca al menos 4 veces, registrando su comportamiento y la intensidad del ejercicio físico realizado a través de la toma del pulso.
- Se organizan en grupos (tríos o quintetos) que se invitan mutuamente a recorrer las rutas propuestas con actividades orientadas, por ejemplo, a técnicas de pedaleo con intensidades de trabajo entre 60% y 70% de su frecuencia cardíaca máxima.
- El profesor supervisa las intensidades de trabajo.

<p><b>Conexión Interdisciplinaria</b> Educación Ciudadana 4° medio OA 3</p>
---

### 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 ejercicio físico.

Es importante verificar el estado de salud de los jóvenes, a fin de que las rutas sean aptas para las funcionalidades orgánicas de los participantes. Se debe graduar el ejercicio en intensidades moderadas a vigorosas para que reconozcan el esfuerzo físico que exige un estilo de vida activo saludable.

Conviene que el docente observe la motivación de sus estudiantes y cómo contribuyen al bienestar de sus compañeros. Entre todos adaptan las actividades según sus intereses y gustos para que valoren el uso de la bicicleta y los beneficios del desplazamiento activo. El docente puede reforzar sus conocimientos, habilidades y actitudes respecto de los beneficios fisiológicos, psicológicos, socioemocionales y de bienestar que conlleva adquirir hábitos de vida activa y saludable.

Para quienes realizaron satisfactoriamente las actividades, se puede elevar las intensidades de trabajo en torno al 70% y 80% de su frecuencia cardíaca máxima. Deben evaluar constantemente su estado de salud y actividad física para constatar la mejora. Es necesario verificar que sigan un plan de actividad física personal, comprendiendo los ejercicios realizados y mejorando sus registros personales

### Indicador de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en su establecimiento y sus entornos.
2. Fomentan el uso la bicicleta de forma segura y responsable, como medio de desplazamiento activo para su bienestar y el de otros.
3. Identifican diversos entornos para la práctica regular de distintas actividades físicas.
4. Emplean la bicicleta en diversas actividades para promover la actividad física en el establecimiento y sus alrededores.

### Consideraciones en la evaluación sumativa:

1. Evalúan los acuerdos y procedimientos en las rutas establecidas para utilizar la bicicleta de forma responsable y segura en el trayecto.
2. Participan de manera autónoma y colectiva y deciden sobre las intensidades y cargas de trabajo físico. Lideran actividades para propiciar los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

### Recursos web:

Proyecto PACO (Pedalea y anda al cole)

<http://profith.ugr.es/paco>

Programa Perseo

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/docentes\\_escuela\\_activa.pdf](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/docentes_escuela_activa.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=6XBz-wrHC6M>