

Actividad 4: Actividad física y estiramientos para mi salud

Propósito

Se espera que el estudiante, tras una investigación, diseñe y aplique un programa variado de estiramientos, que abarque diferentes grupos musculares, y que comprenda las propiedades profilácticas de esta capacidad condicionante.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal).

OA 5

Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

ACTITUDES

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les propone investigar sobre los beneficios de los trabajos de estiramiento y sus efectos profilácticos, poniendo énfasis en las disciplinas deportivas que ayudan a desarrollar esta capacidad condicionante. Primero hacen un calentamiento mediante un juego o actividad física que genere una frecuencia cardíaca de entre el 60% y el 70 % de la capacidad cardiovascular de los alumnos; debe durar entre 5 y 10 minutos. Luego les muestra ejercicios de estiramientos y flexibilidad para orientar el trabajo.

| |
|--|
| <p>Conexión Interdisciplinaria Ciencias para la Ciudadanía Modulo: Bienestar y Salud 3° y 4° medio OA 1</p> |
|--|

Orientaciones de la actividad

- Planificación del docente: El profesor decide cuánto tiempo se destinará en cada sesión para que hagan trabajos de estiramientos y flexibilidad, y la intensidad y duración de cada ejercicio.
- Entorno: Tiene que hacer los ejercicios de flexibilidad en un ambiente seguro y confortable; puede ser en el piso con colchonetas, en áreas verdes, en tapete o en un lugar cómodo que el establecimiento destine a este tipo de actividades. Aunque depende de la zona geográfica donde esté el colegio, en general lo pueden hacer intramuros, en la cancha o en un espacio natural.
- Investigación: Los alumnos deben tener tiempo para investigar antes de la actividad; el profesor puede indicarles durante la clase anterior que busquen información sobre la importancia de los ejercicios de estiramiento y flexibilidad, sus diversos tipos y las consideraciones necesarias para ejecutarlos.

- Planificación del estudiante: el profesor tiene que tutelar y retroalimentar a los jóvenes cuando programen las sesiones de ejercicios de flexibilidad, para garantizar que apliquen los cuidados necesarios y los ejecuten correctamente.
- En concordancia con el calentamiento previo, el docente puede mostrar primero ejercicios de estiramientos de los miembros inferiores y luego de los superiores.
- Para evaluar la flexibilidad, revisará los ángulos de cada acción y orientará a los jóvenes con un plan de ejercicios para que mejoren.

Observaciones al docente

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

- Planifican distintos programas de actividad física a partir de su condición física.
- Aplican diversos planes de ejercicio físico, asumiendo responsabilidades por su seguridad personal y la de otros.

Es importante observar y retroalimentar las ejecuciones de los estudiantes para verificar sus respectivas capacidades. Asimismo, hay que considerar intensidades y tiempos de estiramiento adecuados para cada grupo muscular. Se espera que logren identificar tales intensidades de trabajo y propiciar que se ayuden entre sí en los momentos de esfuerzo muscular.

Conviene que trabajen en parejas para retroalimentarse las posiciones correctas de estiramientos. Asimismo, se los puede invitar a que generen un plan de estiramientos en su entorno más cercano y/o familiar para que mejore la flexibilidad en algún familiar o amigo.

Recursos web

Enric Marés, *Estiramientos*

<https://books.google.cl/books?id=RkksOfZkd8YC&printsec=frontcover&dq=estiramientos+enric+mares&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwig0tmY0ZTjAhVVVibkGHVYqB80Q6AEIKDAA#v=onepage&q=estiramientos%20enric%20mares&f=false>

Ayala, F., De Baranda, P. S., & Cejudo, A. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. *Revista andaluza de Medicina del Deporte*, 5(3), 105-112.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754612700163>