

Actividad 1: Mejorando mi resistencia

Propósito

Se espera que el estudiante reconozca los beneficios de realizar actividad aeróbica continua, mediante un recorrido en el colegio o en un entorno próximo que garantice su comodidad e interés.

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 activo saludable.

- OA 4

Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.

ACTITUDES

- Pensar con conciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y que enriquecen la experiencia.
- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

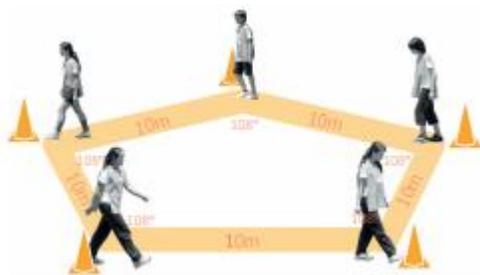
El docente los invita a organizar entre todos un plan para mejorar la resistencia personal en un recorrido; puede ser en el establecimiento o en un entorno natural cercano que sea seguro.

Orientaciones de la actividad

- **Diagnóstico:** El profesor les aplica el test de Cafra para detectar si hay jóvenes con riesgos cardiovasculares, y la escala de Borg para que manifiesten su percepción al esfuerzo. Si alguno tiene una frecuencia cardíaca igual o mayor a 160 pulsaciones por minuto, no podrá rendir el test Navette, que evalúa la resistencia aeróbica máxima, indicando la capacidad que tiene el cuerpo para suministrar el oxígeno necesario a los músculos durante un esfuerzo máximo.

Test de Cafra

Descripción: El alumno debe caminar (no trotar ni correr) durante 3 minutos, manteniendo una velocidad constante al ritmo de un estímulo sonoro. Cuando termina, se monitorea su frecuencia cardíaca.



Test de Navette

Descripción: El alumno se desplaza, aumentando la velocidad e intensidad: primero camina, luego trota y al final corre. Este desplazamiento se realiza durante 15 minutos al ritmo de un pulso sonoro que acelera progresivamente.



- Los estudiantes diseñan un plan de resistencia cardiorrespiratoria según sus registros, identificando frecuencia, intensidad y tiempo de duración.
- El plan para mejorar su resistencia personal debe considerar al menos 16 semanas y lo diseñan bajo el principio de súper-compensación.
- Profesor y alumnos acuerdan cuándo efectuar cada plan. Pueden hacerlo siempre al inicio o al final de otras actividades, pues lo pueden usar como calentamiento, parte principal de la clase o vuelta a la calma.
- También pueden hacer los ejercicios de sus respectivos planes en sus tiempos libres, así como las acciones motrices referidas a troles e intensidades necesarias para cumplir con dicho programa.
- El docente retroalimenta cada plan, resuelve las dudas sobre el esfuerzo y las posibles mejoras, y los motiva a ejecutar y cumplir lo que planificaron.
- Evaluación: Después de las 16 semanas se aplicará el test de Navette, considerando el avance personal y sin compararlo con los registros personales; el profesor les explica que dicho test refleja el avance personal y no es comparable con los registros de otros jóvenes.

Observaciones al docente

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

- Aplican variadas formas de evaluar la actividad física realizada en diversos entornos.
- Asumen responsabilidades por su seguridad personal y la de otros en el medio natural, al evaluar planes de actividad física.

El profesor observa qué intereses los motivan y cómo favorece a la adherencia de la práctica de la actividad motriz. Puede reforzar sus conocimientos, habilidades y actitudes sobre un plan de ejercicios, el esfuerzo físico y cómo evaluar la resistencia cardiorrespiratoria, destacando los beneficios asociados al bienestar personal. Es importante que el docente retroalimente cada plan de mejora de la resistencia cardiorrespiratoria para que cada alumno identifique los avances en su condición física y reconozca el esfuerzo que se requiere.

Si mejoran su desempeño, el docente puede evaluar el estado de la resistencia cardiorrespiratoria antes de las 16 semanas, y proponerles cambiar sus respectivos planes. Tiene que tomar los resguardos necesarios al aplicar los test de Navette y de Cafra. Asimismo, verifica que apliquen su programa. Si alguien no logra cumplirlo, cabe observar el proceso e identificar qué necesita mejorar, diagnosticar nuevamente, reorganizar la aplicación del plan de entrenamiento y evaluar cada 2 semanas, acompañando el proceso.

Orientaciones para la evaluación**Indicador de evaluación:**

1. Identifican diversas pruebas para diagnosticar una práctica de actividad física regular que sea segura y responsable con su salud personal.
2. Reconocen avances en su capacidad de resistencia cardiorrespiratoria, determinando su situación actual y proponiendo posibles mejoras.

Consideraciones en la evaluación

1. Gestionan una ruta dentro o fuera del establecimiento para aplicar diversos planes de ejercicio de resistencia cardiorrespiratoria.
2. Promueve, a través de la práctica de actividad física un plan de ejercicio, que promueva una vida activa en su establecimiento y los entornos.
3. Adhieren de manera autónoma a un plan de ejercicio personal.

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>

Característica de la evaluación Simce de Educación Física.

<https://www.agenciaeducacion.cl/wp-content/uploads/2013/06/SIMCE-Educacion-Fisica.pdf>