

Actividad 4: Evalúo mi desplazamiento activo

Propósito

Se espera que el estudiante reconozca y utilice el modo de desplazamiento activo, como medio para mantener un estilo de vida activo; asimismo, que analice los beneficios de las conductas activas para el bienestar.

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 consciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y que enriquecen la experiencia.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les pide evaluar si mejoran sus tiempos de desplazamiento activo en bicicleta por distintas rutas, desde el colegio a su casa o a la inversa. Forman grupos de 5 o 6 integrantes para tomar decisiones y visualizar las diferentes rutas, ciclovías o espacios definidos para bicicletas, patinetas, monopatines, entre otros; también para organizar los tiempos que requerirán para cada desplazamiento y observar qué necesitarán para resguardar la seguridad individual y del grupo.

Orientaciones de la actividad

- El docente les sugiere alternativas de rutas cercanas al establecimiento, les recuerda los aspectos relacionados con la seguridad personal y vial, y destaca puntos críticos de esas rutas, velocidades permitidas en los distintos tramos y espacios de descanso o encuentro.
- Les explica las principales características de la ley de convivencia vial para que entiendan sus alcances, analicen sus implicancias y acuerden cómo abordarán cada ruta.
- Es importante que cada estudiante lleve su bicicleta, patineta, monopatín u otros al colegio para que revisen entre todos en qué condiciones se encuentran y reparen lo que se requiera para usarlos de manera óptima en los recorridos.
- Deciden las rutas en función de los tipos de transporte y forman los grupos correspondientes a cada tipo y según sus intereses personales.
- Evalúan el desplazamiento activo, comprobando su frecuencia cardíaca al inicio y al final del trayecto; pueden hacerlo con alguna aplicación tecnológica que descarguen gratuitamente desde su teléfono móvil; por ejemplo: Ritmo cardíaco-monitor pulso (*Heart rate monitor*).
- El docente revisa los registros de cada estudiante para verificar que se desplazan a entre 60% y 70% de la frecuencia cardíaca máxima.

- Es importante que recorran distintas rutas en diversos transportes activos para que registren y comprendan las intensidades y beneficios de este tipo de ejercicio físico, y de los diferentes tiempos de recorrido. Pueden usar una tabla de registro como la siguiente:

Tipo de transporte	Duración (minutos)	Beneficios

- Puede ocurrir que algunos jóvenes vivan muy lejos del establecimiento y, por ende, sus familias o ellos mismos no los autoricen a desplazarse en bicicleta. En ese caso, cabe motivarlos a crear un proyecto para adquirir distintos tipos de transporte (bicicletas, *skate*, monopatines u otros); pueden postular a las instancias adecuadas, previamente autorizados por la dirección del colegio.

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 para su seguridad personal y la de otros en el medio natural, al evaluar planes de actividad física.

El docente les pide recordar sus conocimientos, habilidades y actitudes para promover el desplazamiento activo al colegio, debido a que beneficia la salud personal, la participación social de la comunidad educativa y la adquisición de hábitos de vida activa y saludable. Tiene que identificar las rutas de más fácil acceso y las más complejas, y recordarles las exigencias de seguridad en función de la convivencia vial. Asimismo, debe incentivarlos a usar uno de esos vehículos, retroalimentar las rutas que propongan. Es importante que el docente retroalimente las rutas diseñadas por los estudiantes y compruebe su seguridad durante los recorridos. Quienes cumplieron satisfactoriamente pueden diseñar rutas y recorridos cercanos a su casa, para motivar a su familia a practicar actividad física en entornos urbanos y rurales. Tienen que demostrar sus distintos desplazamientos activos; pueden hacerlo con un registro personal en una hoja de ruta o en una aplicación tecnológica, o mediante una exposición de sus experiencias frente a otros compañeros, en que resalten los beneficios asociados.

Indicadores de evaluación:

1. Registran su frecuencia cardíaca regularmente para conocer su estado de salud.
2. Promueven el uso seguro y responsable de aplicaciones tecnológicas que ayudan a su salud.
3. Identifican diversos entornos para sus desplazamientos activos.
4. Utilizan a lo menos 2 tipos de transporte activo en una ruta establecida con sus compañeros.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Participan de manera autónoma en recorridos desde su casa al colegio.
2. Promueven el empleo de al menos 1 transporte activo, según sus intereses y motivaciones asociadas a su bienestar personal.

Recursos web

Ruiz-Ariza, A.; Torre-Cruz, M. J.; Redecillas-Peiró, M. T. y Martínez-López, E. J. (2015). Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes. *Gaceta Sanitaria*, 29(6), 454-457.

http://scielo.isciii.es/pdf/ga/v29n6/original_breve2.pdf

Villa-González, E., Ruiz, J. R. y Chillón, P. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 122-124.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/40068>

Alcances Ley de Convivencia Vial

<https://www.bicicultura.cl/ley-c-v/>

Villa, E.; Pérez, I.; Ruiz, J. R.; Delgado, M. y Chillón, P. (2014). El desplazamiento activo al colegio. Una propuesta de intervención escolar. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 46, 24-32.

https://www.researchgate.net/publication/266739750_El_desplazamiento_activo_al_colegio_una_propuesta_de_intervencion_escolar