

Actividad 1. Planificación mensual de actividades físicas

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes elaboren su propio plan de entrenamiento; tienen que considerar frecuencia, intensidad, tiempo de duración y diversos tipos de actividad física de su interés, individuales o colectivos; asimismo, debe incluir una variedad de actividades físicas a efectuar dentro y fuera del establecimiento educacional.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos

ACTITUDES

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Elaboran una planificación mensual de entrenamiento con una variedad de actividades físicas que les interesen.

Reglas básicas de la actividad

Deben saber reconocer e implementar los conceptos de ejercicio físico, tiempo, intensidad y frecuencia cardíaca en una planificación mensual de variadas actividades físicas.

De las reglas fundamentales.

Tienen que elaborar un cuadro similar al siguiente e incorporar ahí la actividad física que se comprometerán a cumplir durante este mes; por ejemplo: caminar, correr, andar en bicicleta, hacer un circuito, entre otros que mantendrán durante un periodo determinado.

Conexión interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía

3°/4to medio

Habilidad

OA C

PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO PERSONAL				
Mes:	Tipo de ejercicio	Tiempo (Minutos)	Intensidad (%)	Frecuencia cardiaca de ejercicio (lat/min)
Día				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

La actividad debe contar con:

Los registros de la frecuencia cardiaca, la intensidad, el tiempo y el tipo de ejercicio desarrollado. Cuando ejecuten su plan, compararán la frecuencia cardiaca obtenida en distintos días y evaluarán si necesitan modificarlo su plan de entrenamiento. Se les puede preguntar: ¿Cómo te ayuda tu plan de entrenamiento a mejorar tu condición física? ¿Cómo se vincula ese plan con tu vida diaria?

Alternativas o variantes

Deben combinar acciones cotidianas y sumar mayores actividades extraordinarias que puedan realizar a diario para aumentar el gasto energético y mejorar la condición física.

OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Mejoran su condición física mediante un plan de entrenamiento, considerando sus resultados iniciales.
- Elaboran un plan de entrenamiento que incluya el principio de sobrecarga.
- Ejecutan ejercicios que mejoren la fuerza, utilizando su peso corporal.
- Describen las funciones orgánicas para mejorar el rendimiento físico.

Al terminar la actividad, el estudiante decide si seguir realizando este control hasta completar unos meses y hacer análisis más completos de su estado general, para resolver si incorpora el ejercicio físico permanente a su rutina diaria.

Según el entusiasmo que genere la actividad en los jóvenes, se propone que presenten este trabajo ante las autoridades y compañeros en las actividades científicas de la escuela, la “semana científica”, en diarios murales, conversatorios etc., para motivarlos hacia el autocuidado.

Conviene analizar con los estudiantes algunos hallazgos circunstanciales; por ejemplo: diferencias en los registros de frecuencia cardiaca que se pudieron dar en el trabajo del curso. Para ello, tienen que revisar cada trabajo e investigar los motivos de esas eventuales variaciones.

Con esta actividad, se puede resaltar las actitudes positivas en los estudiantes, como resguardar la información, proteger al compañero, asumir responsabilidades compartidas por la salud de otros, etc.

Para evaluar formativamente esta actividad, es necesario establecer una buena comunicación con el estudiante, para verificar sus avances y progresos. Así mismo confiar en los registros y datos entregados, se recomienda realizar una revisión al inicio del trabajo por el profesor, esto debe ser de manera conjunta con el estudiante y reforzar la toma de sus datos y los registros realizados. Del mismo modo estimular, aquellos que no cumplen con la actividad de registrar sus datos personales.

RECURSOS WEB

World Health Organization. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf

Aznar Laín, S., & Webster, T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. España: Ministerio de Educación.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>