

Actividad 2: Construyamos un circuito físico

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes trabajen en equipo y de acuerdo a intereses comunes; desarrollan un método de trabajo físico para mejorar su rendimiento específico, aplicando las habilidades motrices especializadas.

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

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Los alumnos forman equipos de dos o tres compañeros con intereses afines y diseñan un sistema de trabajo físico.

Reglas básicas de la actividad

La tarea consiste en realizar un circuito físico; cada grupo se hará cargo de crear una estación específica relacionada con desarrollar alguna de las cualidades físicas asociados a la salud (fuerza, resistencia y flexibilidad).

De las reglas fundamentales

Para proponer y diseñar las actividades en cada estación, deberán vivenciar y reforzar la correcta ejecución de todos los ejercicios; por ejemplo: hacer planchas para fortalecer la pared abdominal, trabajar con balones medicinales para mejorar la fuerza o con elásticos para trabajos funcionales de flexibilidad.

La actividad debe contar con:

Monitoreo permanente de la frecuencia cardíaca, usar la escala Borg, supervisión de la correcta ejecución de los ejercicios para evitar lesiones.

Alternativas o variantes

Coménteles sobre los principios del entrenamiento, la importancia de mantener una buena condición física y el nivel de exigencia que provoca este tipo de entrenamiento. Luego reúnelos y plantee las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los beneficios para las personas sedentarias de realizar este tipo de actividades? ¿Es importante cómo se realizan estos

Conexión interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía
Módulo: bienestar y salud
3°/4to medio
OA 1

ejercicios? ¿Por qué? ¿Quiénes practican deporte regularmente en su familia? Luego explíqueles que es importante también usar la bicicleta y caminar diariamente algunos kilómetros, ya que mejora nuestra condición física y la calidad de vida, además de ayudar a descontaminar.

OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Mantienen reportes y evaluaciones de las mediciones aplicadas para ajustar su plan de entrenamiento.
- Utilizan sus habilidades motrices especializadas para desarrollar la condición física.
- Colaboran con otros para crear un programa de entrenamiento que requiera usar las habilidades motrices especializadas en diferentes entornos.
- Aceptan la colaboración de otros para planificar su entrenamiento orientado a mejorar la condición física.

Cabe recordarles que es esencial tener una alimentación saludable y pídales que diseñen, en grupos, la minuta para un *snack* o colación destinada a actividades que se efectuarán durante 2 horas. Luego invítelos a reflexionar sobre el tipo de alimentación que consumen a diario en sus casas y sobre cuál es la importancia de consumir frutas, verduras y beber agua. Reconozca en general a quienes han iniciado un cambio en su alimentación, demostrando públicamente el consumo diario de agua y frutas en su colación. Asimismo, inician una campaña al interior del curso para que se instale un lugar donde beber agua en cualquier momento del día y frente a cualquier situación de clase, en su aula y en los espacios públicos de la escuela. Analice con los jóvenes el diseño de las actividades que programan para el circuito físico; pídale a cada grupo que presente la actividad y demuestre qué habilidades se trabajan en cada uno, a fin de orientar bien la propuesta y no generar lesiones ni falsas expectativas del trabajo. Valore los comportamientos y las actitudes de los estudiantes en la organización de tareas y los compromisos adquiridos.

Para evaluar formativamente esta actividad, se requiere solicitar apoyo en otras instancias, como en asignaturas afines y los quioscos de venta al interior de la escuela. Los jóvenes, ya conscientes, de los beneficios de la alimentación saludable y de la práctica de actividad física diaria, solicitan iniciar una campaña de promoción al interior del establecimiento educacional. Entonces, el docente puede observar la transferencia de conocimientos logrados y el nivel de compromiso adquirido por la salud y el bienestar de su comunidad.

RECURSOS WEB

RANGO DE EDAD	INGESTA DIARIA TOTAL RECOMENDADA DE AGUA
Bebés	
0-6 meses	680 ml/día o 100 – 190 ml/kg/día. A partir de la leche materna
6-12 meses	0.8 – 1.0 l/día. A partir de la leche materna y alimentos y bebidas complementarias
1-2 años	1.1 – 1.2 l/día
Niños:	
2-3 años	1.3 l/día
4-8 años	1.6 l/día
Adolescentes:	
9-13 años – Niños	2.1 l/día
9-13 años - Niñas	1.9 l/día
14-18 años – Niños	2.5 l/día
14-18 años - Niñas	2.0 l/día

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/38/la-hidratacion-en-ninos-y-adolescentes>

Gil, Á., Ruiz-López, M. D., Fernández-González, M., & Martínez de Victoria, E. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2313-2323.
https://www.curriculumnacional.cl/link/http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/36556/Gil_FINUT_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y