

## Actividad 3: Saltos de cuerda

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes puedan detectar la intensidad de su trabajo y la verifiquen con la escala de percepción del esfuerzo de Borg, al saltar de diferentes formas y a distintas velocidades, en parejas o individualmente.

### 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.
- 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 estudiantes trabajan en parejas con cuerdas y saltan de diferentes formas para detectar la intensidad de su trabajo.

#### Reglas básicas de la actividad

Ubicados en parejas en un espacio delimitado, disponen de una cuerda y saltan de manera libre. Utilizan la escala de percepción del esfuerzo Borg, para verificar el nivel de trabajo realizado.

#### De las reglas fundamentales.

El primero salta a la cuerda a pies juntos durante un minuto, mientras sus compañeros cuentan la cantidad de repeticiones; luego intercambian roles, sumando cada vez 10 a 20 segundos hasta llegar a los 2 minutos. Al final, utilizan la escala de percepción del esfuerzo de Borg, para verificar el nivel de trabajo realizado. A continuación, se organizan en tríos con una cuerda, monitorean su frecuencia cardiaca y la registran para compararla con la frecuencia cardiaca que presentarán al finalizar la clase. Cuando se dé una señal, dos compañeros hacen girar la cuerda mientras el tercero comienza a saltar, alternando el pie de caída y rechazo, durante 30 segundos; después intercambian roles hasta que todos completen la

#### Conexión interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía  
3°/4to medio  
Habilidad  
OA E

tarea. Luego hacen el mismo ejercicio, pero en 1 minuto y en un 1 minuto y medio. Invítelos a utilizar la escala de Borg al finalizar, para que conozcan la percepción del esfuerzo y comenten los efectos del trabajo realizado.

Comparan los resultados obtenidos con la mencionada escala de Borg y/o la frecuencia cardíaca. Luego establecen de manera individual las metas que pretenden alcanzar para desarrollar la resistencia, utilizando la cuerda como un medio. Plantee preguntas como: ¿Encontraron diferencias entre la frecuencia cardíaca y la escala de Borg? ¿Qué aspectos de este ejercicio permiten ampliar la resistencia cardiovascular? ¿Qué otros aspectos podemos desarrollar?

#### **La actividad debe contar con:**

Cuerdas para cada estudiante, un espacio libre como multicancha, pasillos, lugares amplios que permitan girar la cuerda. Hojas para anotar y cronómetros para determinar los tiempos de trabajo y controlar la frecuencia cardíaca.

#### **Alternativas o variantes**

Saltar en tríos, con dos cuerdas alternadas, registrar los tiempos para analizar el trabajo de todos.

#### **OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Practican para mejorar sus desempeños de diferentes habilidades y destrezas en diversos juegos modificados, deportes y acciones motrices variadas.
- Utilizan sus habilidades motrices especializadas para desarrollar la condición física.
- Describen las funciones orgánicas para mejorar el rendimiento físico.
- Aceptan la colaboración de otros para planificar su entrenamiento a fin de desarrollar su condición física.

Se puede modificar los tipos de salto con o sin rebote, crear frases de desplazamientos que deban aprender y repetir, y que intenten provocar mayor intensidad en el trabajo. Modificar los tiempos y los tipos de salto. Mantener el ritmo de los saltos durante tiempos prolongados y aumentar el número de repeticiones.

Cabe reflexionar con los estudiantes respecto de los efectos del ejercicio y las manifestaciones que se observa al registrar sus pulsaciones; asimismo, sobre los tipos de resistencia a las que están sujetos con los distintos trabajos propuestos y su relación con el pulso cardíaco.

Conviene que valore el trabajo de los jóvenes y seguir buscando otras formas para conseguir los mismos objetivos, destacando la perseverancia que le ha impuesto a su práctica.

Para evaluar esta actividad, es importante poner más atención al proceso que al resultado, ya que se combina acciones motrices. Lo importante acá es rescatar que sean capaces de comparar la frecuencia cardíaca y definir después a qué intensidad están trabajando. Como la actividad que se propone es de carácter orgánica, pues depende del funcionamiento personal, solo se debe evaluar lo actitudinal.

## 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://www.curriculumnacional.cl/link/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcher/v32n1/art05.pdf>

Gil, Ángel, Ruiz-López, María Dolores, Fernández-González, Miguel, & Martínez de Victoria, Emilio. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2313-232  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/53originalotros07.pdf>

Recurso audiovisual

Jump Rope Team - Hungary's Best Rope Skipping Team  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=PUWg7fXnCf0>

Ejercicios de comba. Educación Física 3º ESO. Codema (Gijón).  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=wL44DVLnJ1M>