

Actividad 4: Plan de evaluación

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes adecuen su plan de entrenamiento, considerando toda la información que les proporciona la práctica de otras actividades realizadas en la unidad, para apreciar sus avances, progresos y debilidades por medio de un plan de evaluación.

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

La actividad consiste en recabar información de otras actividades realizadas en la unidad y generar un plan de evaluación para conocer sus avances y progreso y adaptar su plan de trabajo.

Reglas básicas de la actividad

Juntan la mayor cantidad de información posible a partir de las actividades realizadas durante esta unidad, y proponen un plan de evaluación para detectar sus avances y progresos.

La actividad debe contar con:

Diferentes protocolos, mecanismos y dispositivos para medir su composición corporal y, a partir de esa información, rearmar sus planes de trabajo físico y de alimentación. Para ello, emplean fórmulas y datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que le permitirán definir su trabajo. Los estudiantes se toman los datos de manera privada en sus casas, enfermería, centros de salud u otros.

Llegan con los resultados a la clase de Educación Física y Salud y los entregan al profesor, quien los analiza y propone algunas acciones pertinentes para abordar los problemas observadas.

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

Alternativas o variantes

Para que la búsqueda de la información personal de los estudiantes sea más confiable y especializada, se sugiere solicitarla a las instituciones formales a las cuales tiene acceso el estudiante, como los Centros de Salud Familiar (CESFAM), hospitales, clínicas u otros medios. La información es relevante y podría emplearse para detectar cualquier singularidad que deba tratarse de manera especial y que requiera pedir ayuda a un profesional.

OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Mejoran su condición física por medio de un plan de entrenamiento, considerando sus resultados iniciales.
- Ejecutan ejercicios que mejoren la fuerza, utilizando su peso corporal.
- Utilizan sus habilidades motrices especializadas para desarrollar la condición física.
- Describen las funciones orgánicas para mejorar el rendimiento físico.
- Colaboran con otros para crear un programa de entrenamiento, utilizando las habilidades motrices especializadas en diferentes entornos.

Fecha del registro	Peso	Talla	FC	IMC

Se propone la siguiente tabla para registro de información

El docente debe potenciar las habilidades de sus estudiantes para buscar información científica que les permita comprenderla y usarla para analizar sus propios datos y mejorar sus procesos de entrenamientos de la condición física.

Para no perder el sentido y alcance de la sesión –generar un plan de evaluación personal y colectivo–, el profesor debe resguardar que se dé en condiciones adecuadas, pues se manejará datos personales que en ocasiones no se quiere compartir, sobre todo los relacionados con el peso, talla y perímetros. Por tanto, la actividad puede ser efectiva si se hace al interior del curso y de manera privada.

Se recomienda las siguientes fórmulas, que son las más empleadas en este tipo de trabajo, para colaborar en la interpretación de los datos.

Índice de Masa Corporal (IMC)

Es el parámetro más conocido. Se trata de un cálculo sencillo y rápido sobre nuestra composición corporal, que evalúa si nuestro peso es concordante con nuestra estatura y adecuado para ella. Por ende, los únicos datos requeridos para evaluar el IMC son nuestro peso corporal, en kilogramos, y nuestra estatura o talla en metros al cuadrado.

Valores propuestos

Según valores propuestos por la CDC/NCHS (National Center for Health Statistics) y atendiendo al dato resultante de la ecuación, valoraremos nuestra composición corporal del siguiente modo:

- ❖ IMC < p10: Bajo peso
- ❖ IMC entre p10 y < p85: Normal
- ❖ IMC entre p85 y < p95: Riesgo de obesidad
- ❖ IMC > p 95: Obesidad

Índice de Masa Corporal en mujeres según edad

EDAD	PERCENTILES DAMAS							
AÑOS	5	10	25	50	75	85	90	95
16.0	16.4	17.4	18.7	20.5	22.9	24.7	26.1	28.9
16.5	16,6	17.6	18.9	20.7	23.1	24.9	26.4	29.3
17.0	16.8	17.8	19.1	20.9	23.4	25.2	26.7	29.6
17.5	17.0	18.0	19.3	21.1	23.6	25.4	27.0	29.9
18.0	17.2	18.2	19.4	21.2	23.8	25.6	27.2	30.0

Índice de Masa Corporal en varones según edad:

EDAD	PERCENTILES VARONES							
AÑOS	5	10	25	50	75	85	90	95
16.0	17.1	17.7	18.9	20.5	22.7	24.2	25.4	27.5
16.5	17.4	18.0	19.2	20.8	23.1	24.5	25.8	27.9
17.0	17.7	18.3	19.5	21.2	23.4	24.9	26.2	28.2
17.5	17.9	18.6	19.8	21.5	23.8	25.3	26.4	28.6
18.0	18.2	18.9	20.2	21.8	24.1	25.6	26.8	29.0

Barrera, G. (2018). *Evaluación Nutricional del Crecimiento y del Riesgo Cardiovascular y Metabólico*. INTA. Universidad de Chile. ISBN:978-956-19-1065-2

Índice Cintura-Cadera (ICC)

El otro parámetro que aporta información de composición corporal, algo más desconocido, es el Índice Cintura-Cadera (ICC). Además de indicar la tendencia o predisposición personal a acumular grasa, incide en la probabilidad de padecer enfermedades cardíacas, diabetes o problemas de tensión arterial, entre otros.

Esta medida permite conocer niveles de grasa intraabdominal y se utiliza como herramienta complementaria al cálculo de IMC, que tiene ciertas limitaciones que impiden distinguir si el

sobrepeso obedece a una hipertrofia muscular o a un aumento propio de grasa corporal.

Por ende, el ICC puede ser un indicador más preciso de sobrepeso o riesgo de enfermedades coronarias.

El ICC es la relación que resulta de dividir el perímetro de la cintura de una persona.

Valores propuestos por la OMS

- Los valores estándares propuestos indican los siguientes valores a tener en cuenta:
- ICC = 0,71-0,84 normal para mujeres
- ICC = 0,78-0,94 normal para hombres
- Valores mayores: Síndrome androide (cuerpo de manzana)
- Valores menores: Síndrome ginecoide (cuerpo de pera)

Para evaluar formativamente esta actividad, se tiene que considerar que ésta es una medición no comparable con nada y nadie, y que invade la corporalidad del estudiante, por lo que se sugiere respetar los espacios y las condiciones donde será medido.

Como se pretende establecer los parámetros de medición para tener datos reales, se necesita contar con instrumentos y fórmulas validadas por instituciones serias y responsables, como la OMS. Esta actividad no se califica, pues los datos personales no son comparables.

RECURSOS WEB

Moreno, G. M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 124-128.

https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/2%20marzo/Dr_Moreno-4.pdf

Moreno G., M. (2010). Circunferencia de cintura: una medición importante y útil del riesgo cardiometabólico. *Revista chilena de cardiología*, 29(1), 85-87.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchcardiol/v29n1/art08.pdf>