

Actividad 1: Proponer retos

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes generen trabajos que garanticen cierta frecuencia cardiaca para desarrollar alguna técnica deportiva que les interese, respetando las particularidades de cada participante.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

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

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

ACTITUDES

- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

La actividad se efectúa durante los 20 minutos iniciales de la clase. Los jóvenes se organizan en tríos y cada integrante prepara una actividad con la técnica de un deporte que todos conocen, y que permita mantener una intensidad de trabajo de entre 65 y 70% de la frecuencia cardiaca máxima personal. Cada uno presenta una rutina, mantiene el trabajo a la intensidad solicitada e incluye pausas de descanso.

Reglas básicas de la actividad

Se organizan en tríos por afinidad y cada integrante diseña una actividad que desarrolle la técnica de un deporte que le guste. Al inicio de la actividad, toman su frecuencia cardiaca y vuelven a hacerlo después de unos 10 minutos de trabajo continuo; adecuan la intensidad personal para responder al porcentaje de frecuencia cardiaca planificada. Luego de cada actividad, registran su frecuencia y la comparan con la de cada actividad realizada y entre compañeros.

Conexión interdisciplinar
Ciencias para la Ciudadanía
3° y 4° Medio
Habilidad
OA E

De las reglas fundamentales

Se debe planificar la actividad y todos los integrantes de cada trío tienen que realizarla durante 5 a 10 minutos, a una intensidad de entre 65 y 70% de la frecuencia cardíaca máxima personal. Tienen que llevar un registro personal de frecuencia cardíaca y compararla con cada actividad realizada y entre sus compañeros.

Alternativas

Se puede efectuar periódicamente durante los veinte minutos iniciales de la clase.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Disponen de habilidades reflexivas y analíticas para revisar los antecedentes de la evaluación de su entrenamiento personal.
- Asumen responsabilidades en la motivación y conducción del entrenamiento grupal.
- Utilizan una variedad de habilidades motrices especializadas para desarrollar su rendimiento físico y socioemocional.
- Colaboran con otros en evaluar y comparar los datos de su curso con relación a las habilidades motrices especializadas.

En esta actividad, los jóvenes pueden planificar un entrenamiento más específico y regular la intensidad de su trabajo, de acuerdo con los registros de su frecuencia cardíaca antes y durante la actividad. Así toman conciencia de cuál es su estado o condición física actual y cuánto requiere para mejorar.

El docente puede reconocer el grado de responsabilidad y compromiso de sus estudiantes consigo mismos y sus compañeros (al traer planificada la actividad y saber que estará provocando un trabajo específico que impactará en cada uno). Asimismo, puede identificar el grado de profundización de los conceptos que utilizara en la intervención.

A partir de los indicadores de evaluación y la actividad propuesta, se sugiere estimularlos a que efectúen acciones motrices similares. La idea es que busquen cómo aplicar los conocimientos adquiridos sobre planificación de entrenamiento y registren qué tienen que considerar al planificar su trabajo personal y el de otros.

Es importante que hagan un seguimiento diario de su consumo de agua y la cantidad de actividad física (número de pasos cantidad de kilómetros caminados), mediante aplicaciones de sus celulares.

Se debe intensificar progresivamente el tiempo de trabajo hasta llegar a 30 minutos de cada clase. Se puede modificar la organización (tríos, parejas, etc.) según sus capacidades funcionales.

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza el ejercicio o la magnitud del esfuerzo requerido, y varía de una persona a otra. Se puede estimar, preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para ejecutar esa actividad, y depende de cuán ejercitado esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los siguientes ejemplos son orientativos y variarán de una persona a otra. Actividad física

moderada (aproximadamente 3-6 MET): requiere un esfuerzo moderado, acelera el ritmo cardiaco en forma perceptible³.

Ejemplos de ejercicio moderado:

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Jardinear
- Tareas domésticas
- Caza y recolección tradicional
- Participación en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (por ejemplo: hacer tejados, pintar, etc.)
- Desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).

Actividad física intensa (> 6 MET): requiere una gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- *Footing*
- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Aeróbicos
- Natación
- Deportes y juegos competitivos (por ejemplo: juegos tradicionales, fútbol, vóleybol, hockey, baloncesto)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas
- Desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

Recursos web

Frutos, J. B. (2013). Revisión del concepto de técnica deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *Emás F: revista digital de educación física*, (25), 45-59.

https://www.curriculumnacional.cl/link/http://emasf.webcindario.com/Revision_del_concepto_de_tecnica_deportiva_desde_la_perspectiva_biomecanica_del_movimiento.pdf

Carrasco Beltrán, H., Garrido, R., Rafael, E., Ulloa Díaz, D., Chiroso Ríos, I. J. & Chiroso Ríos, L. J. (2015). Efecto de los juegos reducidos en la composición corporal y la condición física aeróbica en un grupo de adolescentes escolares. *Revista médica de Chile*, 143(6), 744-750.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n6/art07.pdf>

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

³https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/