

Actividad 2: *Trekking* saludable en el cerro

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes monitoreen su propio esfuerzo y el de otros al realizar un recorrido de *trekking*, y que se responsabilicen de las diferentes variables a considerar, como la hidratación, el autocuidado o la ración de marcha saludable necesaria, entre otros.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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.

OA 5

Evaluar por medio de la práctica regular de actividad física cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.

ACTITUDES

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por uno mismo y por los demás.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

El curso organiza una actividad familiar llamada "*Trekking* saludable en el cerro". Organizan comisiones y asignan responsabilidades. Deben considerar que podrán participar niños, jóvenes, adultos y familias, por lo que deben poner atención a la diversidad del grupo; por ende, la caminata incluirá diferentes intensidades y la hidratación será fundamental.

Conexión interdisciplinar
Ciencias para la ciudadanía
Modelo Bienestar y Salud
3°/4° Medio
OA 1

Cada estudiante tendrá una hoja de ruta donde registrará la frecuencia cardíaca de todo su grupo de participantes (la familia, grupo de jóvenes o adultos). Deben llevar implementos para monitorear el esfuerzo de los participantes durante la caminata (cronómetros, celulares, entre otros). Asimismo, deben informarles que cada cual tiene que llevar un tipo alimentación (ración de marcha) e hidratación para consumirla durante la caminata; también deben señalarles que hay que cuidar el medio ambiente y traer de vuelta los desechos de los productos que llevaron y consumieron.

Finalizada la actividad, cada alumno analizará los registros, informará a su grupo sobre los resultados, promoverá una próxima salida y orientará sobre la necesidad de establecer hábitos permanentes de vida activa y saludable.

Tienen que contar con las autorizaciones pertinentes de los participantes, padres, apoderados y directivos de la escuela, y con los elementos de seguridad necesarios, bloqueador solar, bastones de apoyo (coligües); asimismo, deben controlar y verificar todas las medidas de seguridad pertinentes.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Participan en grupos de trabajo para generar oportunidades de práctica motriz permanente, a fin de que la comunidad escolar adquiera un estilo de vida saludable.
- Reconocen la experiencia de otros y la ponen al servicio de todos para mejorar el logro de estilos de vida activos en la comunidad.
- Trabajan de manera individual, demostrando capacidad para juzgar y analizar situaciones del contexto y favorecer el desarrollo de la actividad.
- Muestran altos grados de flexibilidad para adecuarse a los contextos que demandan tanto la práctica de actividades alternativas como regladas.

Indíqueles que es fundamental considerar la diversidad de los participantes para decidir dónde se llevará a cabo la actividad, y que es esencial asimismo registrar la frecuencia cardíaca de todos para una correcta retroalimentación. Recuérdeles todas las acciones que deben hacer y todos los elementos de seguridad que tienen que llevar para asegurar el éxito de caminata.

Durante las clases, prepárelos para que asuman las tareas de líderes y conductores de diferentes grupos que asistirán. Es necesario contar con la participación de padres, apoderados, informar a las autoridades comunales y mantener esta actividad de *trekking* saludable como práctica permanente al interior de la familia o el curso.

Es relevante estimular con una calificación en la asignatura, a todos aquellos que han incorporado esta actividad a su vida diaria, tanto en el ámbito familiar como en la Unidad educativa.

El docente puede observar el compromiso de los estudiantes y su comunidad, la vocación de servicio y el comportamiento de todos los que contribuyeron y participaron en las acciones planificadas. También puede detectar los liderazgos naturales en el curso. Puede apreciar asimismo que quienes organizaron la actividad, generan empatía con sus familias y con el resto de los invitados a participar, con lo que desarrollan actitudes favorables al trabajo en equipo.

Se llama “ración de marcha” a pequeñas porciones de alimentos que se puede consumir durante una caminata o ascenso a una montaña, sin que ello implique detenerse, calentar o preparar. Lo ideal son los frutos secos sin sal, maní tostado, pasas, higos secos, almendras y nueces, barras de cereal con azúcar, pequeños chocolates.

Los frutos secos se distinguen por sus grandes aportes energéticos y su elevado valor calórico. Tienen pocos hidratos de carbono, muchas grasas buenas que bajan el colesterol (ácido oleico

principalmente) y menos del 50% de agua; contienen fibra y son muy ricos en minerales como hierro, magnesio, potasio, fósforo, calcio y zinc.

Hay que tener en cuenta el clima. La ración de marcha y el consumo calórico dependerán de la época del año, ya que es diferente realizar un *trekking* en primavera a subir un cerro en invierno con bajas temperaturas. En este último caso, el organismo consume mayor cantidad de calorías y podría producir una fatiga muscular, de modo que las extremidades no respondan de manera óptima, provocando cansancio, dolor de cabeza o falta de concentración; dichos factores podrían provocar un accidente.

Recursos web

Fundación Sendero Chile

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.fundacionsenderodechile.org/>

Manual “No Deje Rastro”

https://www.curriculumnacional.cl/link/http://naturatravel.cl/manual_no_deje_rastros.pdf

Guía de senderos

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://biblioteca.sernatur.cl/documentos/Guia_senderos.pdf