

Actividad 3: Cicletada escolar

PROPÓSITO

Con la presente actividad se pretende que el estudiante gestione y participe en una cicletada, donde deberá registrar y evaluar el esfuerzo físico que implica recorrer variadas distancias que serán consensuada con la comunidad donde se garantice la seguridad el autocuidado y un enriquecimiento geográfico cultural, en las diferentes comunidades locales y/o regional donde se realice.

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

- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.
- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

El curso organiza una cicletada de una ruta conocida y cercana al establecimiento educacional. Deberán conseguir autorizaciones pertinentes con los directivos y los padres y apoderados de los alumnos participantes. Deben definir de común acuerdo la ruta a seguir y elaborar un mapa que indique los puntos de encuentro, descanso e hidratación. Dependiendo del compromiso y la responsabilidad del grupo organizador –que cuenta con la colaboración del equipo de docentes–, se podrá definir la distancia de recorrido. Pueden incorporar a la actividad profesores, padres y apoderados, directivos.

Conexión interdisciplinar
Educación Ciudadana
4° Medio
Habilidad
OA 7

El grupo curso deberá discutir y resolver los problemas que implican la organización, como:

- Distancia del recorrido.
- Tipo de alimentación para la actividad.
- Minutos en ruta y minutos de descanso.
- Organización del equipo en ruta (quiénes van adelante y quiénes van atrás en el grupo).
- Encargados de la hidratación y disponer de agua.
- Seguridad (cascos, bicicletas en buen estado, entre otros).
- Comunicación entre los grupos.
- Avisar a las autoridades del municipio, dependiendo de la convocatoria de la cicletada (Carabineros, CESFAM, Cruz Roja etc.).

Cada estudiante registra su frecuencia cardíaca a la llegada en los puntos de encuentro. Luego se hidratan, se alimentan saludablemente, esperan a que todos lleguen y continúan hasta el siguiente punto. Al finalizar la actividad, también registran su frecuencia cardíaca para analizar finalmente su percepción de esfuerzo durante toda la cicletada.

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 los estilos de vida activos en la comunidad.
- Muestran habilidad para hacer concesiones entre diferentes situaciones o escenarios motrices cuando practican regularmente actividad física en la calle.
- Trabajan de manera individual y demuestran capacidad para juzgar y analizar situaciones del contexto para favorecer el desarrollo de la actividad.
- Muestran altos grados de flexibilidad para adecuarse a los contextos que demanda tanto la práctica de actividades alternativas como regladas.

Durante las clases de Educación Física y Salud, permita que dispongan de algún tiempo para organizar este desafío.

Mientras preparan la actividad, deben aprender a resolver problemas mecánicos simples (pinchazos en ruta, salidas de cadena u otros). Se recomienda que armen equipos de asistencia (mecánica, atención de accidentes, hidratación etc.) y se capaciten para ello. Explíqueles que las reglas de tránsito exigen usar chaquetilla fosforescente, dependiendo de la ruta seleccionada, que ojalá tenga poco movimiento vehicular.

Como habrá muchos participantes diversos, deben asumir el rol de gestores, acompañantes y guías de la actividad, respetar los ritmos de los ciclistas y no dejarlos solos. El profesor puede resaltar que es importante liderar la actividad como guía de los grupos o parte del grupo de asistencia –que serán responsables del éxito de la cicletada y explica por qué algunos irán delante de sus grupos y otros se ubicarán atrás.

Cabe enfatizar que el equipo en ruta es uno solo y no puede separarse, y que no se permite demostraciones de velocidad o manejo de la bicicleta, ni piruetas riesgosas.

Posteriormente, profesor y alumnos analizan las fortalezas de la experiencia vivida y los nodos críticos que la obstaculizaron. Al inicio de la clase siguiente, conversan sobre sus resultados para valorar la práctica de la actividad física por medio de la cicletada.

Recursos web

Normativa para ciclistas

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.conaset.cl/ciclistas-decretos/>

Ciclistas

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.conaset.cl/ciclistas/>

Vialidad ciclo-inclusiva

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.conaset.cl/wp-content/uploads/2015/07/Vialidad-Ciclovia-inclusivas.pdf>