

Actividad de Evaluación

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes analicen objetiva y cuantitativamente –con la ayuda de recursos digitales– la cantidad de pasos que dan a diario, y que establezcan metas que mejoren su estilo de vida.

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Participan como curso en la práctica motriz diaria organizada en su escuela, para generar un estilo de vida saludable en la comunidad escolar.
- Reconocen el trabajo y la experiencia de sus pares y la ponen al servicio de la tarea en que participan, para contribuir al logro de estilos de vida activos en la comunidad.
- Exponen diariamente los resultados obtenidos en la tarea motriz común realizada, aplicando todos los recursos digitales disponibles
- Proponen la construcción colectiva de un metrómetro, que permitirá evaluar las tareas motrices de su comunidad.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Crean un concurso en que participen todos los alumnos de enseñanza media. Las reglas básicas: medir cuántos pasos dan diariamente para llegar al establecimiento educacional. Para ello, necesitan instalar en sus celulares un programa gratuito (APP) que realiza esa función. Se propone que lo hagan durante el mes en que se celebre la promoción de la actividad física.

La idea es que cada curso registre diariamente sus datos, que entregarán transformados en metros acumulados (se calcula un paso = 1 metro). Se elige un equipo o curso organizador, que se encargará de llevar las estadísticas diarias de cada curso.

Los jóvenes diseñan y construyen un “metrómetro” que registra los pasos diarios por curso, y lo ubican en la parte más visible de la entrada del establecimiento. Así se podrá observar diariamente al curso más activo y el colegio podría entregarle algún tipo de reconocimiento al más activo del mes. Cabe planificar con Artes y Tecnología la creación del “metrómetro” con aplicaciones TIC.

Observaciones al docente

Para evaluar esta actividad, se sugiere emplear una escala de apreciación, una rúbrica u otros instrumentos, a partir de los siguientes criterios:

Indicadores de evaluación

- Participan en grupos para idear acciones que mejoren los estilos de vida saludable de su comunidad.
- Crean e implementan plataformas de registros con otras asignaturas afines.
- Analizan datos de estadísticas generales de toda la comunidad escolar.
- Interpretan datos y crean registros de información sobre el sedentarismo y la activación de dicha comunidad.
- Generan oportunidades de práctica motriz permanente para que la comunidad escolar adquiera un estilo de vida saludable.
- Incentivan la participación de todos para que adhieran a la práctica regular de actividades físicas y deportivas.

N°	Indicadores
1	Participan en el trabajo grupal para crear un concurso al interior de la comunidad educativa.
2	Promueven la participación mediante diferentes acciones de publicidad.
3	Logran que al menos un curso instale en sus celulares el programa para medir pasos.
4	Registran diariamente la información que entrega el curso al cual deben monitorear.
5	Participan en la creación de un metrómetro para la comunidad.
6	Entregan la información del curso de su responsabilidad para elaborar las estadísticas semanales.
7	Gestionan un reconocimiento a la continuidad y efectividad de la acción grupal de la comunidad.

Se sugiere retroalimentar permanentemente a los jóvenes respecto de las estrategias que elaboran y aplican durante la actividad. Es necesario fortalecer el diálogo entre ellos y la participación democrática para que logren acuerdos en los temas propuestos.

La actividad permite reconocer un plan inicial para mantenerse activo y saludable y cómo transmitirlo a la comunidad escolar. Por medio de sus propuestas, los estudiantes pueden ayudar a que los demás entiendan lo importante que es mantenerse activo y que el trabajo físico constante es una fuente de bienestar; aquí se destaca el valor de la voluntad y la perseverancia. Asimismo, se puede considerar las propuestas de Organización Mundial de la Salud, que siempre aporta nuevas ideas y conocimientos para lograr ser más activos.

Recursos web

Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud

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

Villa-González, E., Ruiz, J. y Chillón, P. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 30, 159-161.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.redalyc.org/pdf/3457/345744747023.pdf>

Cristi-Montero, C. y Rodríguez, F. (2014). Paradoja: "activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente". Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Revista Médica de Chile*, 142(1), 72-78.

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872014000100011&script=sci_arttext&tlng=en