

Actividad 2: Plan de ejercicio colectivo: desafíos para mi condición física

Propósito

El estudiante deberá diseñar y aplicar, de manera colaborativa, estaciones de ejercicios de autocarga bajo los principios del entrenamiento. Hará su propuesta según sus propios intereses y deberá garantizar que sus compañeros puedan participar.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)

OA 5

Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

ACTITUDES

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente acuerda con los estudiantes que organicen un plan de ejercicio físico colectivo para todo el curso, respetando la condición física de cada alumno. Forman equipos de 4 integrantes de acuerdo a su estatura. La finalidad es que hagan distintos tipos de actividades físicas dirigidas, utilizando principalmente la auto-carga (trabajos físicos con el peso propio del cuerpo). El profesor los desafía a aumentar el número de repeticiones para mejorar; asimismo, les explica algunos principios del entrenamiento, como adaptación, progresión, continuidad y alternancia, que sirven para planificar mejor el ejercicio físico y mejorar la condición física.

Orientaciones de la actividad

- El profesor los evalúa mediante el test de Ruffier Dickson. Luego, cada equipo organiza una "estación" en 5 minutos (máximo), de modo que cada grupo que pase deba realizar una actividad que demande esfuerzo físico (entre 60% y 70% de la capacidad del alumno).
- Cada estación se compone de 2 ejercicios de auto-carga, al menos. Los integrantes de los distintos equipos deciden cuál trabajarán; por ejemplo: equipo 1 estación 1 trabajará miembros inferiores del cuerpo; equipo 2 estación 2 trabajará miembros superiores del cuerpo; acciones de acción-reacción, velocidad, equilibrio u otras que elijan.
- Antes de comenzar, el docente plantea una actividad lúdica como calentamiento previo.
- Para que todos participen, el profesor les sugiere diversas formas de organización; por ejemplo: asignación de roles en cada estación (organizador, presentador, participante, entre otros) e intercambios para que todos pasen por cada estación y ejerciten según su condición física.

- El recorrido por las estaciones se realizará cada 10 minutos aproximadamente, para permitirles descansar antes y después de los ejercicios.
- Los alumnos darán instrucciones orales (avaladas por el profesor) sobre cómo hacer los ejercicios con intensidad moderada a vigorosa para que descubran el esfuerzo que requiere alcanzar un estilo de vida activo saludable.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Planifican distintos programas de actividad física a partir de su condición física.
- Aplican planes de ejercicio físico, asumiendo responsabilidades por su seguridad personal y la de otros.

Es importante que el docente detecte qué los motiva (intereses, gustos) y puede recordarles los beneficios de adquirir hábitos de vida activa y saludable. También debe procurar que desarrollen sus habilidades sociales y sus relaciones interpersonales del curso. Conviene que los retroalimente en cada estación sobre sus ejecuciones y las posibilidades de que mejoren sus posturas, ejes, ángulos, entre otros. Si cumplieron satisfactoriamente lo esperado, se les puede recomendar que analicen las posibilidades hacerlo en su entorno más cercano y/o familiar, y que evalúen en qué condición física se encuentra su entorno familiar.

Indicador de evaluación:

1. Identifican variadas formas de realizar actividad física en establecimiento educacional y su entorno.
2. Programan distintas formas de realizar ejercicio físico, según las particularidades de cada alumno.
3. Evalúan acciones que promueven la vida activa en su comunidad escolar.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Conocen su condición física personal y de otros para aplicar diversos ejercicios físicos de modo seguro.
2. Participan de manera autónoma en actividades físicas de su interés.
3. Gestionan actividades para propiciar los beneficios asociados a la vida activa y la mejora de su condición física.

Recursos web:

Test de Ruffier

<https://www.youtube.com/watch?v=-7yTja9Dc6k>