

Actividad 2: Desplazamiento activo

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes diseñen un mapa de ruta segura para realizar actividad física sin riegos y de manera gratuita, como una guía de vida activa que incluye los lugares cercanos al establecimiento donde se puede practicar senderismo, caminatas, *cross country*, entre otros.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

OA 5

Analizar 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 apertura hacia otros para valorar la comunicación como una forma de relacionarse con diversas personas y culturas, compartiendo ideas que favorezcan el desarrollo de la vida en sociedad.
- Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Invite los estudiantes a crear un manual y mapa de ruta segura que registre los lugares cercanos al establecimiento donde se puede caminar y realizar actividad física sin riegos y de manera gratuita.

Reglas básicas de la actividad

Generar información útil a partir de las diferentes salidas efectúen los alumnos después de su horario de clases, para crear un manual y mapa de los desplazamientos activos.

De las reglas fundamentales.

Comenten los efectos y beneficios de la práctica permanente de actividad física. Luego pídeles la guía de desplazamientos activos que elaboraron –que debe incluir datos, distancias y una ruta de actividades seguras– y señale que la difundirán entre todos los alumnos de la escuela.

La actividad debe contar

Fase 1

Forman grupos para hacer salidas programadas con el profesor y reconocer el entorno de su establecimiento educacional; por ejemplo: transitar en bicicleta por una vía muy concurrida de camino al colegio, circular por pasos de cebra y semáforos, viajar de pasajero y relatar qué señales de tránsito encuentran comúnmente camino a la escuela. Cada grupo debe contribuir al manual desde el rol de peatón, de ciclista o de pasajero, usando toda la formalidad de las señales de tránsito que conocen.

Fase 2

Forman grupos que realizan salidas permanentes durante los fines de semana y se organizan para ordenarlas y pedir los permisos a autoridades y apoderados. Se turnan en las responsabilidades. En cada salida, registran el mapa de desplazamiento activo de la comuna, barrio, etc.

Fase 3

Elaboran el manual de orientación de los desplazamientos activos del barrio y/o comuna. Lo pueden hacer con el aporte de las asignaturas de Ciencias Sociales y de Artes para imprimirlo y subirlo a plataformas en línea. Este trabajo durará un tiempo razonable, pues se debe contar con la validación de Carabineros de Chile del sector y/o la comuna.

Fase 4

Los estudiantes organizan una actividad para promover el lanzamiento de su manual y mapa de desplazamiento activo en el establecimiento; participan los cursos menores a los cuales va destinado el documento para crear conciencia de las reglas del tránsito y el autocuidado. Así mismo, explican qué significa cada una de las señales y elementos relacionados con la vía, y la función que cumplen en la circulación diaria. Esta actividad se realiza en el recreo y puede ser animada: los jóvenes de 3° medio podrían representar una historia con el tema de la circulación vial.

Alternativas y variantes

Efectuar actividades para promover no solo el autocuidado vial dentro de su comunidad, sino también el autocuidado relativo a la alimentación saludable, estilos de vida activa y otros.

OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Reconocen cuáles son sus potencialidades y limitaciones y ponen las primeras al servicio de una actividad.
- Lideran el trabajo y se atreven a ser ejemplo para sus compañeros.
- Participan activamente de una variedad de actividades físicas y están conscientes de sus condiciones para lograr resultados concretos.
- Identifican las barreras y temores que les dificultan la práctica regular para mejorar su condición física.

En esta actividad, se propone potenciar la gestión guiada de los estudiantes, y contribuir a repensar la ciudad, la comuna o el barrio, mediante este manual que permitirá a todos conocer y revalorar los espacios activos que pueden usar. Los alumnos aprenden y desarrollan habilidades para solicitar la validación de un documento con autoridades de la ciudad, la comuna o el barrio, como Carabineros de Chile, el municipio y otras instituciones cercanas al establecimiento educacional.

Se sugiere que creen posibilidades de gestionar recursos para publicar el manual para el desplazamiento activo, como una eventual propuesta laboral que les permita promocionar su comuna, ciudad o región durante las vacaciones.

Se recomienda acompañar a los estudiantes para gestionar las acciones que le permitan concluir sus proyectos y avanzar en la autonomía de su rol de gestores de actividades comunitarias.

La actividad que se propone debe impulsar el trabajo en equipo y con adultos, entendiendo los roles que les corresponde como jóvenes en un trabajo que se requiere del mundo adulto. La idea es generar mayores competencias para que reconozcan el saber de otros y puedan trabajar armónicamente para lograr el éxito en la tarea.

Durante las clases de Educación Física y Salud, el profesor se encarga de proponer y estimular a los alumnos a realizar actividades que beneficien a su comunidad, específicamente a los niños más pequeños de la escuela; por ejemplo: ayudar al autocuidado vial desde la educación física. Por tanto, el docente se transforma en un generador de oportunidades, conexiones, contactos y otros, para que puedan concretar las actividades propuestas. En ellas, logra observar a los jóvenes más comprometidos, responsables y líderes de sus cursos. Considerará estos aspectos al evaluar la asignatura y como información valiosa.

RECURSOS WEB

La Educación Vial. Actividades para la semana de Seguridad Escolar y Parvularia

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.conaset.cl/wp-content/uploads/2016/06/MATERIAL-DOCENTE-SEGURIDAD-FINAL-01-06-2016.pdf>

Educación Vial

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.conaset.cl/wp-content/uploads/2018/04/Actividad-para-octavo-basico-Si-conduce-no-beba-E-Media.pdf>

San Matías, J. Jiménez, J. y Molina, R. (2006). Aprendizaje cooperativo y educación vial en educación física. *Revista digital Práctica Docente*, 3, 1-3

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/316/Aprendizaje%20cooperativo%20y%20educaci%C3%B3n%20vial%20en%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica.pdf?sequence=3>