

## Actividad de Evaluación. Registrar la actividad

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes adquieran el hábito de practicar y registrar la actividad física que realizan en su tiempo libre, y que declaren todas las actividades que efectúan en su cotidianidad.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Ejecutan ejercicios que mejoren la fuerza – utilizando su peso corporal– y que respondan a su plan de entrenamiento.
- Mantienen los registros y reportes diarios y/o semanales de las mediciones aplicadas para ajustar su plan de entrenamiento.
- Aplican sus habilidades motrices especializadas, usando el medio natural y urbano disponible para el desarrollo habitual de la condición física.
- Describen las funciones orgánicas que ocurren durante el entrenamiento físico (frecuencia cardíaca, presión arterial, etc.).

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Los alumnos practican y registran una variedad de actividades físicas en su tiempo libre, y declaran cada actividad que hacen.

#### De las reglas fundamentales

Se propone una ficha de registro como esta, que incluye, fecha, descripción, tipo de actividades a realizar, resistencia (R), fuerza (F) o flexibilidad (FI).

Fecha	Descripción de la actividad física (qué hizo, dónde y con quién)	R	F	FI	Intensidad	Tiempo

La práctica de la actividad física elegida debe contener elementos de resistencia (R), fuerza (FU) y/o flexibilidad (FL))

**La actividad debe contar con:**

Variaciones en la intensidad y en la cantidad de minutos que destinaron a la práctica.

**Alternativas o variantes**

Tanto la práctica de actividad física como el registro puede ser individuales o en grupos.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere indagar sobre las variadas intensidades que se logra con las diferentes actividades físicas que propusieron y hacer una lista con los resultados.

Cabe orientar a los alumnos a elegir la actividad física que deben practicar, de acuerdo con la intensidad del trabajo que exige.

Asimismo, hay que analizar con ellos las actividades que programan para completar la tabla de registro propuesta. La idea es que identifiquen cuáles suponen un ejercicio de mayor intensidad y que demuestren qué habilidades se trabaja en cada una de las propuestas. Para orientarlo, pregúnteles: ¿Qué les pareció la actividad? ¿Qué les permitió el hacer un registro diario?

Se recomienda valorar el trabajo de los estudiantes y reorientarlos para que sigan creando y buscando otras formas de conseguir los mismos objetivos; asimismo, conviene destacar lo perseverantes que han sido con su práctica diaria de actividad física.

**La frecuencia** es el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado; responde a la pregunta ¿qué tan a menudo se realiza la actividad? (por ejemplo, 2 veces por semana). Probablemente sea la característica más difícil de cumplir, ya que requiere dedicarle un lapso de tiempo, suspender o cancelar otras actividades, vestirse adecuadamente, trasladarse al lugar de la práctica, ducharse, etc. Todo esto representa un verdadero desafío para los estilos de vida actuales (Vuori, Oja, Cavill, y Coumans, 2001).

**La intensidad** es posiblemente la característica de la actividad física que provoca mayores controversias entre los expertos, debido a que los tipos de instrumentos que se puede utilizar para medirla van de lo subjetivo a lo objetivo, e incluso los hay mixtos. Según la OMS (2003), la intensidad expresa generalmente el sentimiento subjetivo de qué tan dura o cuán “duramente” percibe una persona una actividad física.

El simple hecho de realizar actividad física no garantiza que mejoren la salud y la condición física. Para que sea de provecho, el ejercicio debe superar unos parámetros mínimos que han sugerido distintas organizaciones e instituciones responsables de la salud. La recomendación actual respecto de la práctica de actividad física saludable en las personas adultas establece que se debe realizar al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada al día, 5 o más días a la semana (Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention, DHPAHIP, 2004).

## CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN

- Asumen la práctica regular de ejercicio físico como un hábito para mejorar su condición física.
- Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa.
- Practican actividades físicas fuera del horario escolar, como correr o andar en bicicleta, entre otras, para mantener una condición física saludable.
- Ejecutan ejercicios en un programa de entrenamiento para mejorar su condición física.
- Aplican y utilizan al menos dos formas de monitorear la intensidad del esfuerzo físico, como la frecuencia cardíaca y el índice de percepción de esfuerzo.
- Ejecutan ejercicios que desarrollen la fuerza, con materiales como bandas elásticas, balones medicinales, el propio peso, botellas de agua con arena, entre otros.

### Indicadores de evaluación propuestos

DESCRIPTOR	4	3	2	1
Practica actividad física de manera regular en su tiempo libre.	Practica diariamente actividad física en su tiempo libre, en distintos entornos.	Practica regularmente actividad física en sus tiempos libres, en su entorno escolar.	Practica ocasionalmente actividad física.	No practica actividad física de manera regular.
Registra el tiempo de las actividades físicas que practica durante la semana.	Mantiene el registro diario de la actividad física que realiza diariamente, en una plataforma en línea.	Lleva un registro parcial de la actividad física que realiza en su tiempo libre.	Tiene un registro ocasional de un período inferior a las semanas solicitadas.	Presenta un registro de la última semana.
Señala qué tipo de actividad física realiza.	Manifiesta –en un registro escrito– qué tipo de actividad ejecuta en su plan, utilizando un lenguaje técnico y específico de la asignatura.	Manifiesta qué tipo de actividad efectúa en su entrenamiento, con un lenguaje coloquial y no técnico.	Declara muy vagamente qué tipo de actividad incorpora en su entrenamiento.	No presenta ni declara las actividades físicas que realiza.
Registra la intensidad del esfuerzo.	Registra diariamente la intensidad del trabajo con la escala de Borg y la frecuencia cardíaca en reposo y después de la actividad.	Registra diariamente la intensidad de trabajo solamente con la frecuencia cardíaca después de la actividad.	Registra ocasionalmente la intensidad del trabajo solo con la escala de Borg.	No registra la intensidad.
Describe dónde y con quién practicó actividad física.	Describe en su registro diario el lugar, los materiales y con quién trabajó en su práctica diaria.	Describe en su registro parcialmente el lugar donde realizó su práctica.	Describe en su registro ocasional algunos lugares de trabajo.	No describe lugar de trabajo alguno.

**RECURSOS WEB**

Rivera, J. I. Z., Juan, F. R., Walle, J. M. L., & Baños, R. F. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 7(14), 1

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5547/966-3337-1-PB.pdf?sequence=1>