

Actividad 4: Rodando hacia la salud

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes reconozcan sus propias motivaciones, utilizando diversos implementos, medios o aparatos con ruedas –como *skate* o patineta, bicicleta, patines, *scooter* o monopatín, entre otros, para fortalecer y disfrutar de la actividad física como una acción que favorece la calidad de vida en torno a su bienestar.

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 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.

ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Los jóvenes proponen un proyecto para mejorar su calidad de vida y la de sus compañeros, mediante el uso de rodados como *skate* o patinetas, patines, monopatín y bicicletas.

Reglas básicas

Deben contar con al menos uno de estos rodados y llegar con ellos a la clase el día solicitado. Se propone estimularlos a colaborar entre ellos para prestarse el rodado, si algunos no lo tuviesen.

De las reglas fundamentales

Los alumnos realizan diferentes circuitos de habilidades especializadas con rodados, donde demuestran sus competencias de equilibrio precario y de socialización, dado que se intercambian los rodados y se colaboran en la práctica.

La actividad debe contar con:

Generar esta oportunidad para practicar patineta skate, o monopatín, entre otros, en la clase de Educación Física y Salud, respetando y acercándonos hacia la cultura de los jóvenes en la escuela. Por tanto, se requiere que traigan cualquiera de los rodados que tengan en sus hogares o en sus familias. Se debe cumplir con las siguientes etapas:

Fase 1

Definición topográfica para establecer el espacio de trabajo, que puede ser al interior de la escuela o en torno a ella (plazas, parques, callejones o veredas apropiadas).

Fase 2

Pedir a los alumnos que traigan los rodados a la clase, evaluarlos e investigar si se puede traer otros para sus compañeros que no cuentan con ellos.

Fase 3

Hacer un diagnóstico de las habilidades de equilibrio dinámico de los estudiantes, usando diversos rodados en las superficies de trabajo.

Fase 4

Realizar juegos, partidos, traslados, competencia, desafíos individuales y entre grupos.

Fase 5

Impartir clases de especialización de acuerdo a los intereses de los estudiantes: se elige a los más competentes en los rodados seleccionados, forman grupos de acuerdo a sus intereses y perfeccionan el dominio técnico del rodado.

Fase 6

Los interesados construyen diferentes circuitos, ramplas y barras para equilibrarse, a fin de que puedan practicar de manera permanente en la escuela y en su tiempo libre, y ser así más activos en la vida diaria.

Alternativas o variantes

Proponer actividades que les interesen; por ejemplo: campeonatos de habilidades en *skate*, jugar hockey en patines, juegos modificados, entre otros.

OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable.
- Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional.
- Promueven la práctica regular de actividad física durante al menos 150 minutos semanales, de intensidad moderada a vigorosa.

Se sugiere implementar un sitio en la escuela para incorporar a los rodados como parte de las actividades que ofrece el colegio para su desarrollo y bienestar.

Cabe valorar a quienes muestren comportamientos solidarios comprometidos y de responsabilidad con las tareas asumidas, y apoyar quienes se esforzarán por levantar el proyecto “un espacio de rodado para tu escuela”.

Conviene evaluar, junto con los jóvenes, el impacto de la actividad que implementaron; destacar lo importante que es su participación y colaboración con el aprendizaje recíproco con sus pares, y apreciar el trabajo colaborativo y la responsabilidad asumida con el desarrollo de la actividad.

Si se acoge las propuestas de actividades de los estudiantes –relacionadas esta vez con el uso de material rodado–, se sentirán ampliamente motivados e interesado por la clase, no solo para mejorar sus habilidades, sino para ayudar a otros. Por tanto, es muy relevante para ellos responder a sus motivaciones.

Se sugiere promover que practiquen actividades físicas permanentes a partir de los recursos más atractivos y desafiantes para ellos, lo que exige presentarles una amplia y variada gama de oportunidades motrices.

Estas actividades representan el interés de los jóvenes y les abren nuevas posibilidades de conocer otra actividad deportiva que les pueda gustar; por tanto, la evaluación y retroalimentación de docente durante la experiencia es vital. Se sugiere observar los comportamientos solidarios y de colaboración entre ellos.

RECURSOS WEB

Cómo patinar para participantes

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=5mPNu20Q6Pg>

3ª Etapa Circuito Mineiro de Skate Street 2014 - Belo Horizonte

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=34g6YfoikVU>

An exercise to increase beginner balance on a skateboard

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=UTXSoJrKfks>

RECURSOS PATINAJE

Juegos con patines

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=pg1nfcX9b54>

Circuito de técnicas básicas de patinaje en línea IES La Nucia

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=DgoY84EG35s>

Circuito de Patines 2013

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=WlQgyFGuQDM>