

Actividad 2: Me apropio de un estilo de vida saludable

Propósito

Se espera que el estudiante colabore en la gestión de una salida fuera del establecimiento con sus compañeros, registre los beneficios que implica la propuesta y reflexione sobre la realidad del contexto local.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.

OA 2

Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.

ACTITUDES

- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes. Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole
- Participar asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político, medioambiental, entre otros.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente coordina y acuerda con los estudiantes una actividad a realizar en el medio natural; puede ser en parques cercanos al establecimiento o ir a un lugar natural que les interese. Se debe tener en cuenta los siguientes requerimientos:

- **Programa y duración de la actividad:** Hay que planificar las acciones que harán, sus respectivos tiempos y un momento de reflexión después de cada una de ellas. Profesor y alumnos deciden juntos si repiten la actividad en el mismo lugar (para profundizar en los temas trabajados) o si eligen una tarea motriz más compleja en torno a sus habilidades. Por ejemplo: primero caminan por un sendero establecido y después hacen una competencia en que registran sus tiempos de caminata, para luego comparar sus resultados en torno a su condición física. Se sugiere que la actividad dure 4 horas, sea en jornada de mañana o de tarde.
- **Temas posibles de abordar:** Actividad física personal, bienestar personal y social, vida activa y mi entorno, salud personal y calidad de vida, salud escolar y deporte, autocuidado y vida saludable, entre otros temas de interés de los estudiantes.
- **Nutrición e hidratación:** Cada alumno tiene que hidratarse con 1 litro de agua y comer 2 frutas o verduras distintas; el docente debe coordinarse con la dirección del establecimiento educacional, para que cada estudiante tenga una colación saludable. Si en el curso hay

Conexión Interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía
Módulo: Ambiente y sostenibilidad
3° y 4° medio
OA 3

estudiantes con alguna discapacidad y/o condición especial, tiene que procurarles lo necesario para participen activamente en cada acción.

- **Seguridad:** El docente revisa el trayecto con un grupo de alumnos para detectar posibles riesgos de caídas y otros aspectos de seguridad personal, e identifican en un mapa las zonas de peligro, de descanso y de actividades.
- **Implementación necesaria:** Ropa cómoda, mochila y bloqueador solar (en lo posible, proporcionado por el establecimiento educacional).
- **Responsabilidades, gestión de permisos y seguros:** El docente y la dirección del establecimiento educacional, de acuerdo con los estudiantes, gestionan los permisos necesarios para que la actividad se realice de forma segura y responsable. Se informará al respecto a los padres y apoderados. Ellos deberán dar su autorización formal por escrito, por la vía de comunicación que el establecimiento indique, que también podrán participar en la jornada.

Profesor y alumnos completan un registro llamado "Notas de la actividad". Ahí anotan qué beneficios genera el ejercicio físico realizado, monitorean su frecuencia cardíaca en cada actividad –mediante un cuentapasos o alguna aplicación tecnológica indicada por el docente–, incluyen sus percepciones y señalan posibles mejoras en la condición física, a partir del esfuerzo físico realizado y el de alguna futura actividad similar. Asimismo, comentan con sus compañeros qué variables pueden mejorar y qué habilidades sociales desplegaron personal y colectivamente, entre otros aportes. Es muy importante que el docente trabaje interdisciplinariamente con profesores de otras áreas (al menos 2) y destaquen esta actividad como una salida a terreno pedagógica general.

Ejemplo de Notas de la actividad

Actividad	Duración	Beneficios

Al finalizar, cada alumno autoevalúa su participación y el docente los orienta sobre qué hacer en futuras actividades en el medio natural.

Indicador de evaluación:

1. Realizan ejercicio físico en cada actividad planificada en un entorno natural.
2. Usan aplicaciones tecnológicas para monitorear su salud personal y la de otros.
3. Reconocen diversos entornos naturales para la práctica regular de ejercicio físico.
4. Aplican 2 actividades en entornos naturales para promover el ejercicio físico en su establecimiento educacional.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Revisan y gestionan aspectos de seguridad, según los riesgos detectados.
2. Participan de manera autónoma en diversas actividades físicas de su interés
3. Lideran actividades, promoviendo los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

Observaciones al docente

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

- Asumen responsabilidades para su seguridad personal y la de otros, al momento de practicar actividad física.

El profesor debe procurar que todos los jóvenes participen, lo que requiere que se identifique eventuales problemas asociados a la salud personal y de otros, y se busque cómo solucionarlos. Asimismo, los incentiva a comunicarse entre sí, ayudar a sus compañeros en los ejercicios físicos y comentar cómo estos se asocian a la salud personal.

El docente puede reforzar sus conocimientos, habilidades y actitudes respecto de las experiencias en el medio natural, indicando los alcances para la salud personal y el bienestar de otros; cabe fortalecer las habilidades sociales, el gusto por la actividad física en el medio natural y los desafíos personales que les plantea para mejorar su bienestar y la vida activa.

Hay que fomentar que hagan distintos tipos de ejercicios físicos de su interés realizados en un entorno natural cercano a su casa, y que diseñen un plan de ejercicio físico personal y/o colectivo familiar.

Es importante plantear actividades referidas al patrimonio de la ciudad y/o región, basadas en los intereses culturales de los jóvenes, y vincularlas con algún tema a tratar interdisciplinariamente con otros docentes y/o cursos.

Recursos web:

Cárcamo-, J., Carrasco-Alarcón, V., Silva, J. M. E., & Martínez-Salazar, C. (2019). La intensidad del esfuerzo en clases de Educación Física. Relación entre percepción y cuantificación objetiva de estudiantes y docentes. *Retos*, 36(36), 383-389.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/67925/43829>

Skrede, T. et al. (2019). The prospective association between objectively measured sedentary time, moderate-to-vigorous physical activity and cardiometabolic risk factors in youth: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews*, 20(1), 55-74.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/obr.12758>

Cómo 59 minutos de actividad física pueden cambiar el mundo | Antonio Ruíz | TED x Sevilla
<https://www.youtube.com/watch?v=Hxyymg8zO6E>