

Actividad 3: Senderismo para todos

Propósito

Se pretende que el estudiante practique actividad motriz y física en un entorno natural, junto con un sedentarismo responsable. Podrán usar recursos digitales y otros para determinar el esfuerzo y la intensidad de la actividad.

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.
- Participar asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político, medioambiental, entre otros.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente los invita a organizar una carrera interna denominada "Senderismo para todos" en un sendero o camino de algún cerro o montaña cercana al establecimiento. Aunque no hay límites de distancia, se debe considerar que todos la puedan recorrer.

Orientaciones de la actividad

- Los estudiantes bajan una aplicación en sus celulares para registrar su actividad física, incluyendo estadísticas detalladas sobre su ritmo de ejercicio físico, tiempo y calorías gastadas; por ejemplo: Runkeeper, Runtastic, Sportractive, Strava, Decathlon Coach u otros que prefieran según sus intereses y preferencias personales.
- El docente supervisa la planificación de cada estudiante y les sugiere formar grupos para entrenar.
- Les recuerda que registren su frecuencia cardíaca para corroborar la intensidad del ejercicio físico, su progreso en la actividad y su esfuerzo. Al controlar sus pulsaciones por minuto, podrán identificar los diferentes tipos de esfuerzo que les exigió cada acción y verificar cómo cambia según el tramo del trayecto (en subida, bajada y en distintos grados de inclinación).
- Para esos efectos, les sugiere usar la escala de esfuerzo de Borg.

Ejemplo de escala de Borg

Escala de Borg Original		Escala de Borg Modificada	
1		0	Muy, muy suave
6		1	Muy suave
7	Muy, muy suave	2	Muy Suave
8		3	Suave
9	Muy suave	4	Moderado
10		5	Algo Duro
11	Bastante Suave	6	Duro
12		7	
13	Algo Duro	8	Muy Duro
14		9	
15	Duro	10	Muy, Muy Duro
16			
17	Muy Duro		
18			
19	Muy, muy duro		
20			

- Profesor y alumnos deben gestionar los permisos para salir y verificar diversos aspectos, como horarios, accesos y posibles riesgos, números de emergencias, seguros escolares, ropa adecuada, nutrición e hidratación durante la actividad.
- El docente les ofrece un modelo de autoevaluación para que revisen su desempeño en relación con su bienestar personal y el de sus compañeros.

Ejemplo de Autoevaluación

- 1: Totalmente en desacuerdo
- 2: En desacuerdo
- 3: De acuerdo
- 4: Totalmente de acuerdo
- 5: No percibí la acción

Acción - Percepción	1	2	3	4	5
Participé en la organización de la actividad, colaborando desde la idea hasta el final de la actividad, de manera segura y responsable.					
Utilicé una aplicación para registrar mi plan de actividad física.					
Registré mi frecuencia cardíaca y mi esfuerzo percibido.					
Disfruté de la actividad.					

Observaciones al docente

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

- Aplican variadas formas de realizar actividad física en su entorno.
- Utilizan distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, para el beneficio personal y de sus pares.

El docente debe visualizar qué necesitan para organizarse y orientar sus decisiones, pues las salidas al medio natural deben resguardar la seguridad de todos. También tiene que retroalimentar sus planes de entrenamiento personal, para resguardar su salud y que los esfuerzos realizados sean acordes a cada entrenamiento. La intensidad de los ejercicios debe ser de moderada a vigorosa para que reconozcan su esfuerzo físico en aras de un estilo de vida activo saludable.

El profesor los motiva a descubrir las posibilidades que ofrece el entorno natural que planifiquen actividades físicas orientadas al bienestar personal y social, y a adquirir hábitos de vida activa y saludable; cabe destacar otros desafíos, como el cuidado del medio ambiente y el aprendizaje para la vida.

Se requiere un mapa de la región, provincia, comuna o localidad, que señale senderos y/o caminos donde puedan practicar el "Senderismo para todos". El mapa tiene que incluir datos sobre condiciones de seguridad e identificar

dichos senderos según su grado de dificultad; así la comunidad escolar contará con información relevante para eventuales actividades masivas futuras a futuro con otros cursos o establecimientos cercanos. Cada alumno revisa senderos de parques nacionales y monumentos naturales que puedan recorrer con amigos y/o sus familias, a fin de diseñar planes de entrenamiento familiar.

Indicador de evaluación:

1. Participan en la organización de la actividad y colaboran en la ejecución de manera responsable y segura.
2. Utilizan aplicaciones tecnológicas de manera responsable para su bienestar.
3. Identifican diversos entornos naturales para la práctica regular de distintas actividades físicas.
4. Realizan 2 salidas al medio natural para fomentar la vida activa en su comunidad escolar.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Gestionan una alianza estratégica con alguna comunidad cercana (establecimiento educacional, centro o club deportivo, entre otros) para promover una vida activa en su comunidad escolar y el entorno.
2. Participan de manera autónoma en diversas actividades físicas en el medio natural que prefieran.
3. Lideran actividades para propiciar los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

Recursos web:

Yáñez Sepúlveda, R., Barraza Gómez, F., Mahecha Matsudo, S. (2016). Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), <https://www.redalyc.org/pdf/4399/439949202009.pdf>

Reloba, S., Chiroso, L. J., & Reigal, R. E. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista andaluza de medicina del deporte*, 9(4), 166-172. <http://scielo.isciii.es/pdf/ramd/v9n4/1888-7546-ramd-9-04-00166.pdf>