

## Actividad 2: Corrida para todos

### Propósito

Se espera que el estudiante gestione una corrida interna, participe en ella y evalúe sus progresos en resistencia aeróbica, con ayuda tecnológica; asimismo, se pretende que relacione las posibles mejoras con su bienestar personal y los beneficios asociados a dicha corrida para la sociedad.

### 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 activo saludable.

#### OA 4

Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.

### ACTITUDES

- Pensar con consciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y que enriquecen la experiencia.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

### Duración

12 horas

### Desarrollo de la actividad

El docente les propone organizar una corrida interna del curso para que evalúen los desempeños de sus planes para mejorar su resistencia cardiorrespiratoria. Deben especificar factores como ruta, seguridad, delimitación de espacios, implementación, gestión de permisos, responsabilidades, puntos de encuentro (partida-llegada), difusión, registros, entre otros que les interesen. El profesor les señala que cada uno debe evaluar su frecuencia cardíaca al menos 2 veces durante la corrida, que se puede efectuar en un parque natural, un cerro o algún espacio natural cercano. También se debe registrar los tiempos de recorrido de todos los participantes.

<p><b>Conexión Interdisciplinaria</b>  <i>Matemática</i>  <i>3° y 4° medio</i>            OA i</p>
--

### Observaciones al docente

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

- Asumen responsabilidades por su seguridad personal y la de otros en el medio natural, al evaluar planes de actividad física.
- Usan distintos recursos tecnológicos a fin de evaluar la actividad física personal, para su beneficio y el de sus pares.

Para verificar si mejoran la resistencia cardiorrespiratoria y su recuperación, debe aplicarles un test convencional como el Ruffier Dickson. Para reconocer su esfuerzo físico y percibir si mejoran sus capacidades, deben hacer los ejercicios en intensidades moderadas a vigorosas. Es importante que reconozcan sus habilidades personales en la mejora de su plan y respeten sus preferencias y motivaciones en torno a la vida activa y saludable.

Pueden invitar a otros cursos para evaluar los conocimientos que adquirieron para mejorar su resistencia cardiorrespiratoria, y transferirlos. También pueden motivar a un integrante de su familia a que siga un plan para mejorar alguna capacidad condicionante.

El docente revisa los registros de cada alumno para verificar que llevan a cabo correctamente cada plan de ejercicio, y motiva a quienes lo han abandonado o no han avanzado, para que mejoren sus desempeños, reorganizando y modificando el plan. Es importante que los retroalimente para que comprendan los beneficios asociados a su salud personal, y que destaque el bienestar como elemento central de la unidad.

### **Orientaciones para la evaluación**

#### Indicadores de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en su establecimiento y los alrededores.
2. Evalúan sus registros personales de forma segura y responsable, utilizando aplicaciones tecnológicas para el beneficio de su salud.
3. Aplican 1 actividad para promover la actividad física y la vida activa en su comunidad escolar.

#### Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Participan de manera autónoma en diversas gestiones y responsabilidades vinculadas a la actividad.
2. Lideran actividades y promueven los beneficios asociados a su bienestar personal y el de sus compañeros.

### **Recursos web**

Arday, D. N.; Fernández-Rodríguez, J. M.; Chillón, P.; Artero, E. G.; España-Romero, V.; Jiménez-Pavón, D. y Ortega, F. B. (2010). Educando para mejorar el estado de forma física, estudio EDUFIT: antecedentes, diseño, metodología y análisis del abandono/adhesión al estudio. *Revista española de salud pública*, 84, 151-168.  
<https://www.scielosp.org/pdf/resp/2010.v84n2/151-168/es>