

PROYECTO RECORRIDOS SALUDABLES

Tercero y cuarto medio



Asignatura

Promoción de estilos de vida activos y saludables
(Plan de formación diferenciada Educación física y salud - Área C)



Tema

Ciudadanía



Desafío

¿Qué recorridos saludables podemos promover en nuestra comuna para incorporarlos a nuestra vida cotidiana?



Recursos para la clase

Acceso a proyector y computador, parlantes y vestuario, según determinen los y las estudiantes para su proyecto.



Tiempo estimado

18 horas pedagógicas

Este proyecto busca motivar a los estudiantes a ser protagonistas de la promoción de recorridos saludables dentro de sus barrios, comunas y/o ciudad, para contagiar y entregar herramientas a su comunidad que fomenten un estilo de vida saludable y cotidiano. El producto será un recorrido que ofrece distintas características para el usuario, apoyado por una guía y recomendaciones a través de una plataforma virtual (blog, Instagram, Tiktok, etc.)

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 6

Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

ACTITUDES

A 1

Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.

A 14

Valorar las TIC como una oportunidad para informarse, investigar, socializar, comunicarse y participar como ciudadano.

SUGERENCIAS DE USO

Este proyecto es una oportunidad para trabajar en equipos colaborativos.



ACTIVIDAD PARA EL APRENDIZAJE

ETAPA 1: DESAFÍO E INTRODUCCIÓN AL TEMA

1. Para motivar a los estudiantes a la realización del proyecto, se sugiere al docente organizar un recorrido en las inmediaciones de la escuela usando algún contador de pasos con GPS y mapa de recorrido.

Ejemplo de aplicaciones que se pueden usar:

<https://www.runtastic.com/es/>

<https://www.google.com/fit/>

<https://www.samsung.com/cl/apps/samsung-health/>

2. Una vez terminado el recorrido, revisan la información arrojada por la aplicación y se inicia una conversación:

- ¿Cuánto estamos acostumbrados a caminar para trasladarnos?
- ¿Cómo impacta este hábito en nuestras vidas?
- ¿Cuánto conocemos de nuestra comuna?
- ¿Qué lugares son agradables para caminar?
- ¿Qué áreas verdes tenemos cerca?
- ¿Sabemos cuánto es recomendable caminar en un día, una semana y un mes?

ETAPA 2: INVESTIGACIÓN

El o la docente apoya a los y las estudiantes en la fase de investigación para que recojan información desde diferentes fuentes:

1. Investigan con Google Maps (u otra aplicación) el barrio y su localidad, para identificar distintos puntos y distancias.

2. Entrevistan en terreno a sus vecinos y a la comunidad sobre sus hábitos de traslado entre puntos de la comuna y su valoración por salir a caminar. Pueden agregar más preguntas sobre hábitos de vida saludable si lo estiman conveniente.

3. Leen artículos y seleccionan e indagan en información relevante.

Artículos de ayuda:

<https://www.planetfitness.com/es/community/articles/cuales-son-los-beneficios-de-caminar-diariamente>

Página que recomienda recorridos por las ciudades de Chile y por espacios naturales con infografías y mapas.

<https://rutas.bienes.cl>

4. Exploran e investigan las rutas y recorridos de su barrio o comuna. Registran velocidad y tiempo con una aplicación, identifican los beneficios para la salud física y mental desde sus experiencias. Prueban distintos recorridos y escogen un perfil de usuario determinado para diseñar una ruta a la medida; por ejemplo: jóvenes, adultos, adultos mayores, personas con movilidad reducida, embarazadas y adultos con niños pequeños.

5. Investigan y entrevistan a su público objetivo.

6. Conversan y llegan a un acuerdo para proponer una ruta para su público objetivo y preparan argumentos para explicar su propuesta.

ETAPA 3: CREACIÓN

Los y las estudiantes crean un blog, una cuenta de Instagram, Tiktok, etc., para promover su ruta. ¿Cuál será la secuencia de movimientos?

- ¿Qué recomendaciones van a ofrecer?
- ¿Cómo se conectarán con su público objetivo?
- ¿Cuál plataforma será la más adecuada para el usuario de la ruta?
- ¿Qué elementos integrarán para guiarlos (mapas, videos, recomendaciones, fotografías, etc.)?

ETAPA 4: COMUNICACIÓN Y MUESTRA DE INTERVENCIONES

1. Los y las estudiantes organizan un lanzamiento de sus plataformas en su comunidad.
2. Se organizan para difundir su proyecto.
3. Se organizan para difundir su proyecto.



RETROALIMENTACIÓN

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

Considere momentos de pausa durante la actividad para que los estudiantes reflexionen sobre su trabajo, aclaren dudas y lo mejoren.

Preguntas sugeridas para acompañar el proceso:

- ¿Cómo nos estamos organizando?, ¿qué podemos mejorar en este aspecto?
- ¿Necesitamos más información para sustentar nuestros argumentos?, ¿tenemos nuevas ideas para redireccionar nuestro trabajo?
- ¿Estamos satisfechos con nuestros avances en el proyecto?, ¿necesitamos mejorar el uso de alguna herramienta o técnica?
- ¿La ruta beneficia a nuestros usuarios?, ¿es necesario ajustar algo para mejorar?

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Identifican los beneficios y el impacto positivo de caminar diariamente e incorporar un estilo de vida saludable.
- Evalúan alternativas para beneficiar a los usuarios y elaboran argumentos para explicar sus propuestas.
- Investigan rigurosa y sostenidamente durante el proyecto.
- Trabajan colaborativamente en equipos.