

Diseño de Actividades: Rutinas de Calentamiento y Estiramiento

Prompt:

Diseña una actividad para que los estudiantes creen una rutina de calentamiento y estiramiento.

La actividad debe incluir:

- Una guía para seleccionar ejercicios específicos según el tipo de actividad física.
- Ejemplos de movimientos dinámicos y estáticos.
- Preguntas para reflexionar sobre los beneficios de cada ejercicio en el cuerpo.
- Una rúbrica para evaluar la adecuación de la rutina y su correcta ejecución.

Respuesta:

Actividad: Crea tu Rutina de Calentamiento y Estiramiento

Objetivo: Diseñar una rutina completa de calentamiento y estiramiento que prepare el cuerpo para la actividad física y reduzca el riesgo de lesiones.

Desarrollo de la Actividad

Paso 1: Introducción (10 minutos)

- Breve explicación sobre la importancia del calentamiento y el estiramiento.
- Mostrar un video corto con ejemplos de calentamiento dinámico y estiramiento estático.

Paso 2: Selección de Ejercicios (15 minutos)

1. Guía para elegir ejercicios:

- Si la actividad principal es aeróbica (correr, bailar): Movimientos dinámicos y estiramientos específicos.
- Si la actividad principal es de fuerza (pesas, calistenia): Movimientos dinámicos y estiramientos específicos.

2. Proveer una lista de ejemplos de ejercicios dinámicos y estáticos para combinar según la actividad.

Paso 3: Creación de la Rutina (20 minutos)

- Calentamiento (5-10 minutos): Incluir ejercicios dinámicos para activar músculos principales.
- Estiramiento (5-10 minutos): Incluir estiramientos estáticos y mantener cada uno por 15-30 segundos.
- Escribir la rutina en una ficha detallando cada ejercicio y su objetivo.

Paso 4: Reflexión Individual (10 minutos)

Responde estas preguntas en tu ficha:

- ¿Cómo ayuda el calentamiento a prevenir lesiones?
- ¿Qué cambios sientes en tu cuerpo después del calentamiento?
- ¿Qué músculo es más difícil de estirar y por qué?
- ¿Qué ejercicio consideras más útil en tu rutina?

Paso 5: Ejecución y Evaluación (30 minutos)

- Por parejas, los estudiantes ejecutan la rutina creada mientras observan y evalúan a su compañero.

Rúbrica de Evaluación

| Criterio | Excelente (4) | Bueno (3) | Adecuado (2) | Insuficiente (1) |

|-----|-----|-----|-----|-----|

| Selección de Ejercicios | Ejercicios variados, adecuados a la actividad y bien explicados. | Ejercicios adecuados pero poco variados. | Algunos ejercicios no son relevantes. | Ejercicios mal seleccionados o inadecuados. |

| Correcta Ejecución | Todos los ejercicios se realizan con buena técnica. | Mayoría de ejercicios con técnica correcta. | Algunos ejercicios mal ejecutados. | La mayoría se realiza incorrectamente. |

| Beneficios Justificados | Explica detalladamente los beneficios de cada ejercicio. | Beneficios explicados pero no detallados. | Justifica beneficios de manera superficial. | No se justifica el beneficio de los ejercicios. |

| Reflexión Final | Respuestas claras y bien fundamentadas. | Respuestas claras pero poco profundas. | Respuestas incompletas o generales. | Respuestas sin reflexión o ausentes. |

Esta actividad combina teoría y práctica, promoviendo una comprensión integral del tema y habilidades de autoevaluación.