

Registro de juegos y actividades para utilizar pulseras inteligentes

Nombre del juego y/o actividad	Diagnóstico Inicial de Pasos en Promedio Diario. “¿Cuánto camino, gasto y duermo?”
Objetivo(s)	Determinar la cantidad promedio de pasos diarios, horas de sueño y calorías gastadas, en base a un registro semanal.
Elementos a considerar para Indicadores de Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Registra datos de pasos, horas de sueño y gasto calórico diario por 7 días corridos • Calcula el promedio diario inicial de pasos, horas de sueño y gasto. • Diseña una tabla para el registro diario de pasos, horas de sueño y calorías gastadas. • Analiza los resultados obtenidos a nivel individual. • Establece metas semanales/mensuales para mejorar su práctica de actividad física y hábitos de sueño.
Población Objetivo	Beneficiarios del Programa “Yo Elijo Mi PC” - Estudiantes 7° Básico de establecimientos educativos particulares subvencionados (12-14 años)
Materiales	Pulsera Inteligente, cuaderno diario de registros, lápiz, computador En su hogar, cada estudiante tendrá un libro de registro de pasos diarios y un lápiz para poder llevar las anotaciones diarias. Asimismo, podrá anotar esta misma información en el computador en archivo tipo hoja de cálculo (Excel).
Detalle del desarrollo del juego	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación: <ol style="list-style-type: none"> a. Solicita ayuda a tus padres/apoderados, si lo necesitas, para que diseñen una tabla para el registro diario de pasos, horas de sueño y calorías gastadas (para el cuaderno y para la hoja de cálculo) 2. Registro de datos: <ol style="list-style-type: none"> a. Durante siete días corridos, mientras se utiliza la pulsera, realizar las actividad cotidianas, tratando de no aumentar o disminuir la actividad física que generalmente realiza b. Registrar al final del día la cantidad de pasos realizados, horas de sueño y calorías gastadas en un cuaderno 3. Cálculo de los datos: <ol style="list-style-type: none"> a. Luego de registrar los datos mencionados durante 7 días seguidos, se procederá a realizar promedios diarios, gráficos y otras actividades que quieras investigar junto con tus padres/apoderados, como máximos, mínimos, entre otros. b. En casa, se podrán utilizar los datos ingresados a la hoja de cálculo para hacer fórmulas, gráficos, extraer resultados, entre otros. 4. Análisis: <ol style="list-style-type: none"> a. A partir de los resultados obtenidos en la etapa anterior, se sugiere reforzar algunos conceptos como actividad física, sueño, calorías. Para esto, te apoyaremos a ti y a tus padres con unas fichas de información que esperamos encuentres interesantes. A partir de estas fichas, podrás analizar las cifras obtenidas frente a lo esperado por rango de edad, sexo, entre otros y conversarlo con tus padres/apoderados. 5. Paso siguiente: <ol style="list-style-type: none"> a. Establecer metas, en conjunto con tus padres/apoderados, para mejorar hábitos de actividad física y sueño. Ver actividad “Caminando conocemos...”
Variante de la actividad	También se podrían calcular los kilómetros recorridos, esto a través de la conversión de pasos a metros que deberá realizarse de forma individual (no todos tienen la misma zancada) Se deja plena libertad al docente para que pueda variar las actividades según contexto y necesidades propias de la comunidad escolar y el entorno.
Objetivos de aprendizaje vinculados	Usar modelos, realizando cálculos, estimaciones y simulaciones, tanto manualmente como con ayuda de instrumentos para resolver problemas de otras asignaturas y de la vida diaria. ® (OAH) 7° Básico Matemáticas. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad. ® (OA4) 7° Básico Educación Física y Salud.