

Actividad didáctica

Contando pasos

Recurso	¿Me hace bien o mal?
Formato	Slides
Tema de Matemáticas vinculado	• Unidades de medida de longitud (m, km) • Estimaciones
Objetivo	Calcular las distancias recorridas al caminar.

Materiales:

- Cintas métricas
- Podómetros o aplicación en dispositivos móviles para contar pasos

Pasos:

1. Introducción

- Explica a los estudiantes la importancia de los hábitos saludables para prevenir enfermedades, usando las tarjetas del recurso como punto de partida.
- Introduce el concepto de **sedentarismo** y sus consecuencias para la salud.
- Invita a realizar caminatas para llevar una vida más activa desde la infancia y la adolescencia.

2. Cálculo estimado de pisada

- Lleva al grupo al patio de la escuela. Si no te es posible, mueve el mobiliario para tener un área libre en el salón.
- Organiza a los estudiantes en equipos.
- Entrega a cada equipo una cinta métrica y un podómetro o una aplicación que permita registrar los pasos.
- Pide a algunos estudiantes que den dos pasos seguidos en línea recta y midan la distancia.
- En cada equipo, deberán sacar el promedio del paso para hacer un **cálculo aproximado de pasos necesarios para recorrer un kilómetro**, considerando que un kilómetro equivale a 1000 metros.
Número de pasos en un kilómetro = 1000 metros
1000 metros / Longitud de los pasos en metros

Ejemplo:

Si un niño de 12 años da un paso de 60 centímetros (0.6 metros), el cálculo sería:

$$1000 \text{ metros} / 0.6 \text{ metros} = 1666.67 \text{ pasos}$$

Un niño debería dar 1667 pasos aproximadamente para recorrer un kilómetro.

3. Conteo de pasos inicial

- Organiza una caminata de relevos para que todos los equipos tengan un primer cálculo de pasos dados en un lapso de tiempo.
- Deberán contar los pasos con el podómetro o la aplicación, y sumar los pasos de todos los miembros del equipo.
- Anota en una tabla el número de pasos recorridos en cada equipo:
-

Equipo	Tiempo	Número de pasos dados
1	5 min	
2	5 min	
3	5 min	
4	5 min	

3. Distancias recorridas

- Pide a los estudiantes que durante una semana registren el número de pasos que dan cada día.
- Al finalizar la semana, los equipos deberán recopilar los datos y calcular el promedio diario de pasos.
- Solicita a cada equipo que elabore una tabla y una gráfica con los pasos recorridos diariamente.

5. Cierre y reflexión final

- Completen una tabla grupal con las distancias recorridas de todos los equipos.
- Analicen:
 - ¿Qué equipo recorrió más distancia?
 - ¿Cuántos kilómetros recorrió cada equipo?
 - ¿Cuál es el promedio de pasos del grupo?
- Establezcan metas individuales y grupales para aumentar el número de pasos diarios.

- Enfatiza la importancia de la actividad física para la salud.