



Mesa Técnica interministerial para la Educación Física.

Santiago, julio 2020



GUÍA DIDÁCTICA PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA REMOTA

EDUCACIÓN BÁSICA



Equipo elaborador de la Guía DEFI

Coordinador

Profesor de Educación Física Omar Fernández Vergara,
Académico USACH, representante CANEF.

Integrantes de la Comisión

Profesora de Educación Física, Mg. Gloria Astudillo Rubio
Profesional MINEDUC / UCE, Académica UDLA

Profesora Educación Física, Doctora Johana Soto Sánchez,
Académica UPLA

Profesora, Mg. Rosanna Domerchi Aguilera, Docente
Departamento de Gestión del Deporte USACH

Profesor de Educación Física, Doctor Tomas Reyes Amigo,
Académico UPLA

Profesor de Educación Física, Mg. Mario Fuentes Rubio,
Profesional MINEDUC / UCE, Académico UDLA

Profesor de Educación Física, Mg. Patricio Venegas Profesional
MINEDUC / Unidad de Actividad Física Escolar, División de
Educación General

Doctor Raúl Smith, Unidad de Ejercicio y Deporte Adaptado
Teletón, SOCHMEDEP

Profesor de Educación Física, Kinesiólogo, Mg. Fernando
Muñoz Hinrichsen, Académico UMCE, UST y SOCHIAFA

Colaboradores:

Estudiantes UPLA, Docentes Comuna de Santiago



Universidad de
Playa Ancha



UST
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS



SOCHIAFA
INSTITUTO CHILENO DE ACTIVIDAD FÍSICA



Contexto

La Pandemia y su impacto educacional

UNESCO...aprendizaje interrumpido, mal nutrición, confusión y estrés docente, padres y madres exigidos para un rol desconocido, aumento de tasas de deserción.

UNICEF ... repercusiones ocultas, el 99% de los niños y los jóvenes menores de 18 años de todo el mundo (2.340 millones) vive en alguno de los 186 países en los que se han impuesto distintas formas de restricción a los desplazamientos debido a la COVID-19

Educación 2020... 63% esta aburrida/o y el 3% se encuentra feliz de estar en casa (Encuesta estamos conectados).

OEI...Repensemos la Educación Infantil

CIPER...la casa no es una escuela y las familias que educan puede traer más problemas que beneficios para el bienestar de los niños y niñas



Sentido y alcance de la Guía DEFI

La **Guía DEFI**, es un recurso didáctico elaborado en formato digital que:

- Se puede imprimir
- Complementar la labor educativa
- Abarca la Educación Parvularia (Tercer NT), Básica y Media.
- Contiene recomendaciones de orden higiénico, de seguridad, resguardos médicos y apreciaciones para escolares con Necesidades Educativas Especiales (NEE).



**RECOMENDACIONES EXTENSIVAS
A TODOS LOS NIVELES EDUCATIVOS**

ANTECEDENTES
Estas recomendaciones deben ser consideradas ineludiblemente por todos las y los docente, como también los adultos que apoyan la formación educativa, para resguardar la salud y bienestar de cada estudiante.

RECOMENDACIONES SANITARIAS RECURRENTES

HIGIENE
Por cada sesión se debe solicitar el lavado regular de manos y cara, ante la presencia de sudor se deben cambiar de ropa, de tal manera que este hábito se promueva en este complejo tiempo, para que el retorno escalonado de mañana a la escuela, este procedimiento sea una práctica frecuente, reduciendo la posibilidad de contagio.

SEGURIDAD
En primer lugar, se sugiere que cada docente al momento de iniciar cada sesión, consulte el estado de ánimo y disposición para participar de los escolares, así como también conforme al eje curricular, Objetivo de Aprendizaje y nivel, los/as docentes debieran aplicar la Escala de Esfuerzo Percibido Infantil como protocolo preventivo.

CONTINUA PRÓXIMA PÁGINA

Diseño de las Guías

Tiene como base:

Priorización Curricular del MINEDUC

Contiene Planes de Clases, con diversas sesiones

Despliega aspectos didácticos.

Diversifica y profundiza variables metodológicas

Permite replicar sesiones en tiempos adicionales.

La formulación de la Guía se hizo en base a niveles pareados.

Guía para Educación Parvularia -Educación Básica

3 Nivel Transición

1ro. y 2do. año básico

3ro. y 4to. año básico

Guía Educación Básica

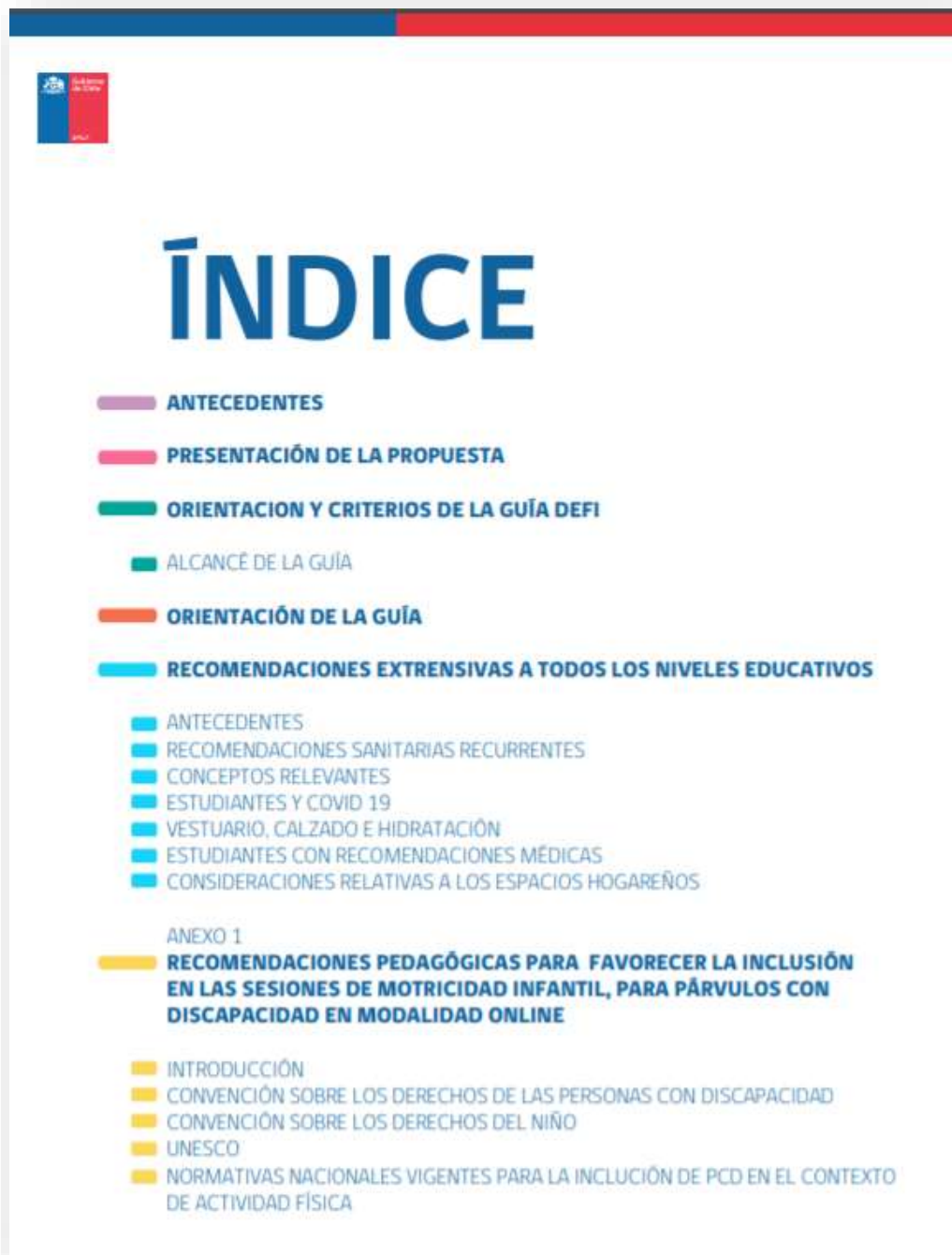
5to. y 6to. año básico

7mo. y 8vo. año básico

Guía Educación Media

1ro. y 2do. año medio

3ro. y 4to. año medio



ÍNDICE

- ANTECEDENTES
- PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA
- ORIENTACION Y CRITERIOS DE LA GUÍA DEFI
 - ALCANCÉ DE LA GUÍA
- ORIENTACIÓN DE LA GUÍA
- RECOMENDACIONES EXTENSIVAS A TODOS LOS NIVELES EDUCATIVOS
 - ANTECEDENTES
 - RECOMENDACIONES SANITARIAS RECURRENTES
 - CONCEPTOS RELEVANTES
 - ESTUDIANTES Y COVID 19
 - VESTUARIO, CALZADO E HIDRATACIÓN
 - ESTUDIANTES CON RECOMENDACIONES MÉDICAS
 - CONSIDERACIONES RELATIVAS A LOS ESPACIOS HOGAREÑOS
- ANEXO 1
 - RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS PARA FAVORECER LA INCLUSIÓN EN LAS SESIONES DE MOTRICIDAD INFANTIL, PARA PÁRVULOS CON DISCAPACIDAD EN MODALIDAD ONLINE
- INTRODUCCIÓN
- CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD
- CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO
- UNESCO
- NORMATIVAS NACIONALES VIGENTES PARA LA INCLUSIÓN DE PCD EN EL CONTEXTO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Educación Física e Inclusión en el Mundo...



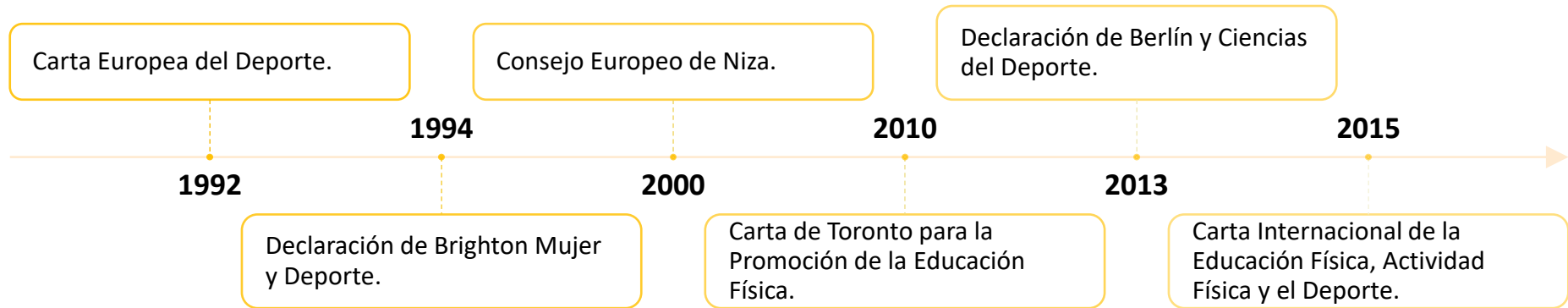
UNESCO



Un camino hacia la Inclusión en la Educación Física...



Actividad Física
e Inclusión en el
Mundo



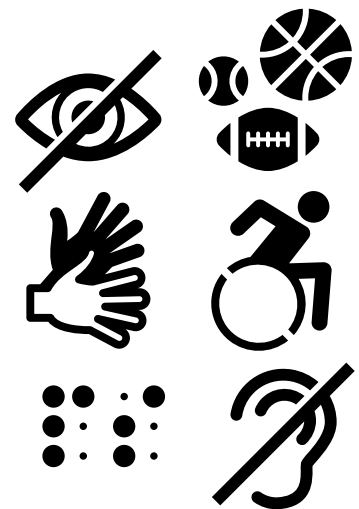
**Convención sobre
los Derechos del
Niño de 1989**



**Convención sobre los
Derechos de las
Personas con
Discapacidad de 2006**

Artículo 30 Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte.

5. A fin de que las personas con discapacidad puedan participar en igualdad de condiciones con las demás en **actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas**, los Estados Partes adoptarán las medidas pertinentes

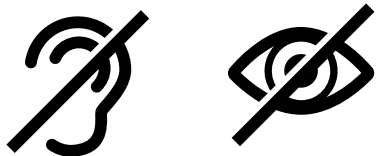


Conceptualización y Generalidades

Inclusión

La palabra, como tal, proviene del latín *inclusio*, *inclusiōnis*.

La **Inclusión** es un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades Unesco, (2005)

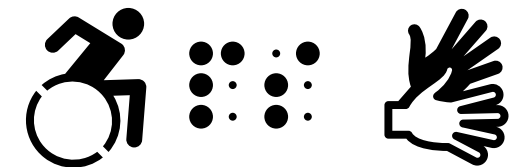


“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”, es la primera frase de la Declaración Universal de Derechos Humanos, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948

Discapacidad

Discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las **deficiencias** son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las **limitaciones de la actividad** son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las **restricciones de la participación** son problemas para participar en situaciones vitales.

Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive WHO, (2001)



Conceptualización y Generalidades

Educación Física Inclusiva

La Educación física Inclusiva (EFI) sería una filosofía y práctica que asegura que todos los individuos, independientemente de su edad y habilidad, tengan iguales oportunidades de práctica en actividad/educación física. Kasser y Little, (2005).

Factores para el éxito de los programas de EFI

- Productos y recursos materiales.
- Accesibilidad del entorno.
- Adaptaciones de las actividades.
- Apoyos y relaciones.
- Actitudes positivas.
- Servicios, sistemas organizativos y políticas.

Actividad Física Adaptada

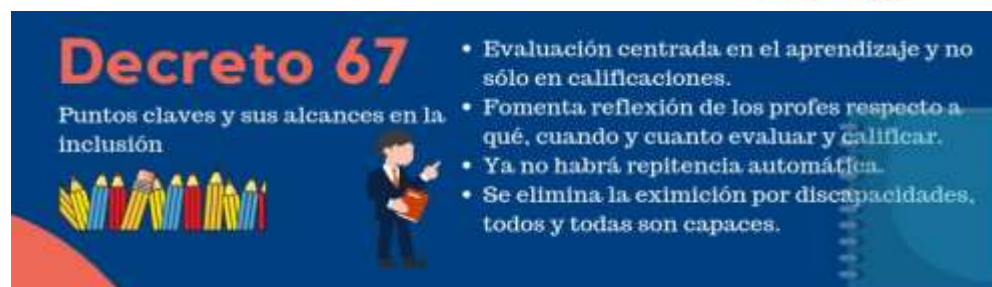
La actividad física adaptada (AFA) es una rama profesional de las ciencias de la kinesiología / educación física / deporte y movimiento humano, que se dirige a las personas que requieren adaptación para participar en el contexto de la actividad física.

La ciencia de la actividad física adaptada es investigación y transferencia, dirigida a personas de todas las edades desatendidas por las ciencias del deporte en general, desfavorecidas en recursos o sin poder para acceder a las mismas oportunidades y derechos de actividad física. Los servicios y apoyos AFA se proporcionan en todo tipo de entornos. “Por lo tanto, la teoría y la práctica se relacionan con las necesidades y los derechos de los programas APA inclusivos y separados”

Sherrill y Hutzler, 2008; Reina y Roldan (2019).







Mesa Técnica interministerial para la Educación Física inclusiva



Recomendaciones para la Inclusión de niños y niñas con Discapacidad



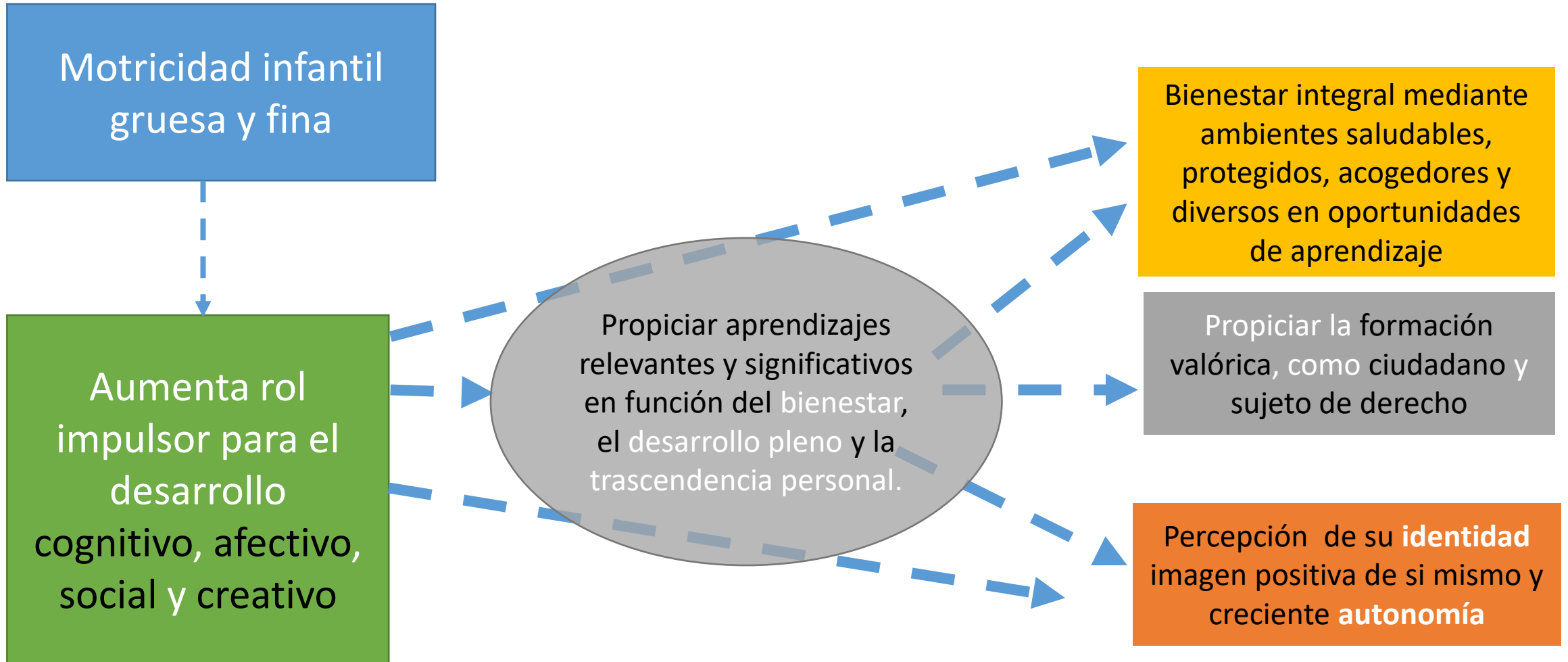
Recomendaciones para la Inclusión de niñas y niños con Discapacidad

Dominios de Funcionalidad	Orientación de la Tarea	Espacio-Tiempo	Material	Recursos Humanos	Organización del Grupo	Recomendaciones en trabajo online
 Cognición	Acciones de corta duración, indicaciones claras y concretas	Espacios sin distracciones y con resguardo de la seguridad – Tiempos acotados de 15 minutos	Material llamativo, estimulante, que motive a los participantes	Trabajar idealmente 1 a 1 o con grupos reducidos, utilizar apoyos del curso.	Evitar distracciones y ruidos altos	<ul style="list-style-type: none"> •Garantizar el apoyo de un asistente •Bajar el nivel de estímulos •Bajar el nivel de ruidos
 Movilidad	Actividades que sean posibles de realizar, con indicaciones adecuadas a las condiciones de los participantes	Espacios lisos, adecuados para uso de silla de ruedas, bastones o prótesis. Adecuar altura para alcances – Ajustar tiempos según condiciones (fatiga)	Material adecuado a condiciones (que facilite tomadas, manipulaciones, desplazamientos)	Utilizar apoyos si es necesario, siempre rotativos para no sobrecargar al grupo	Uso de la cancha adecuado para evitar contacto y aglomeraciones	<ul style="list-style-type: none"> •Garantizar el apoyo de un asistente •Buscar espacios adecuados por la reducción de movilidad
 Visión	Simplificar las tareas y desarrollarlas en pasos simples con componentes perceptivos acotados	Utilizar espacios seguros, evitar obstáculos - Tomar tiempo para explicar con claridad	Material con sonido que permita identificarlo con el audio – diversas texturas y relieves	Utilizar apoyos si es necesario, siempre rotativos para no sobrecargar al grupo. Uso de guías	Adecuar las actividades para el trabajo en parejas o con guías. Rotar a los asistentes.	<ul style="list-style-type: none"> •Garantizar el apoyo de un asistente •Asegurar el sonido de los equipos e indicaciones claras •Utilizar tableros aumentativos o tipografía mayor (personas con baja visión)
 Audición	Simplificar las tareas y desarrollarlas en pasos simples con componentes perceptivos acotados	Utilizar espacios seguros – Tomar tiempo para explicar con claridad	Usar materiales con contraste y colores llamativos – hacer uso de señalética	Utilizar apoyos si es necesario, siempre rotativos para no sobrecargar al grupo	Ubicarse siempre para que los participantes puedan ver las indicaciones – Usar señas para indicar	<ul style="list-style-type: none"> •Garantizar el apoyo de un asistente •Asegurar equipo con buena imagen •Utilizar señalética y chat escrito para comunicar •Lengua de señas si se maneja por el equipo

Guía Orientadora para la Educación Parvularia y Educación Básica de 1ro. a 4to. año



Importancia de la Educación Motriz en Educación Parvularia



Importancia de la Educación Motriz en la infancia

El desarrollo de las HMF en la infancia es crucial para mantenerse activos en la adolescencia

Barnet et al., 2011.

Estimular las HMF, provee la posibilidad de participar en actividades deportivas en la adolescencia y la vida adulta

Stodden et al., 2008

Las clases de educación física permiten subsanar brechas sociales y económicas al acceso de actividad física programada por profesionales.

Foweather et al., 2015

Niños y niñas con alteraciones motrices que participan de las clases de Educación Física, tienen mayor probabilidad de mantenerse sanos durante la adolescencia y la adultes

King-Dowling ., 2017

Niños y niñas que participan en clases de Educación Física disminuyen el tiempo sedentario lo que impacta positivamente en su salud cardiovascular, metabólica y adiposidad

Guan et al ., 2020

Importancia de la Educación Física en el nivel de actividad

Clases de EF
Niños, niñas y adolescentes



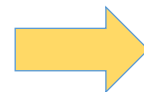
Acumulaban más tiempo activo en comparación a los días que no tiene clases

Morgan et al., 2007



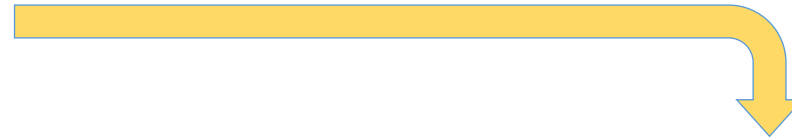
EF es un potente estímulo para acumular más tiempo de actividad física

Sallis et al., 2012



Cuanto más positiva es la actitud hacia la clase de EF mayor es la practica de actividad física

Villarino et al., 2017



EF: INTENSIDAD MODERADA - VIGOROSA
Oportunidad para acercarse al cumplimiento de las recomendaciones actividad física y obtener los beneficios de mantenerse en movimiento

Kerr et al., 2016

Educación Física y Cognición

EDUCACIÓN FÍSICA



Incremento del nivel de actividad física mejora:

- El comportamiento en la tarea
- La atención selectiva
- El logro académico

Donnelly, 2016; Hillman et al., 2014

Las clases de EF de intensidad moderada a vigorosa tienen un efecto positivo en la cognición y el logro académico.

Arday et al., 2013

Los días en que niños, niñas y adolescentes tienen clases de EF aumenta el nivel de atención y concentración en la tarea; además de estimular las funciones ejecutivas.

Gralla et al., 2013

Recomendaciones de seguridad; Intensidad de Esfuerzo percibido

Frecuencia: Se refiere al número de veces que se lleva acabo una actividad física en un lapso de tiempo determinado.

Intensidad: Se refiere al nivel de esfuerzo se debe realizar o a la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad física. Se anexa instrumento para población chilena con el objeto de facilitar el monitoreo de la intensidad a partir del índice de esfuerzo percibido (Núñez, 2016). La imagen muestra una escala de medición de esfuerzo percibido infantil denominada EPInfant. En dicha escala es posible observar 11 descriptores numéricos (0 a 10), 5 descriptores verbales ubicados cada 2 niveles de intensidad, y un conjunto de ilustraciones que representan a un niño corriendo a intensidades incrementales a lo largo de una escala de barras de altura creciente siguiendo una pendiente de tipo exponencial de izquierda a derecha.

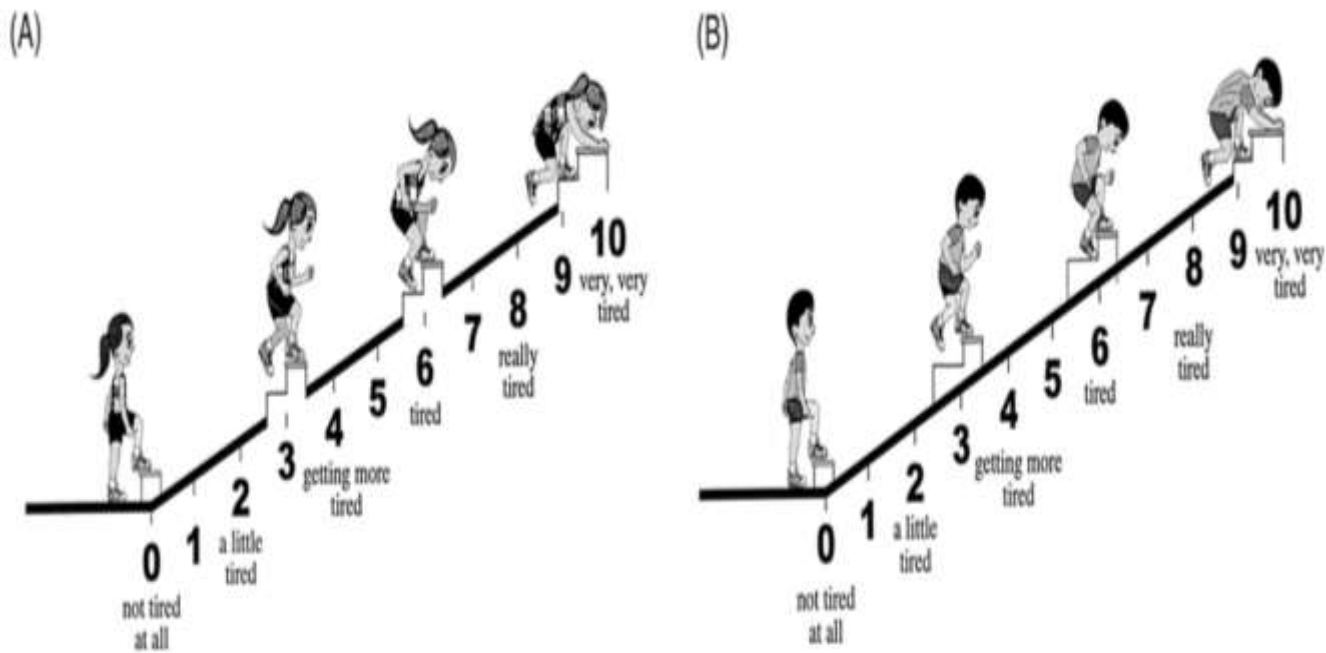
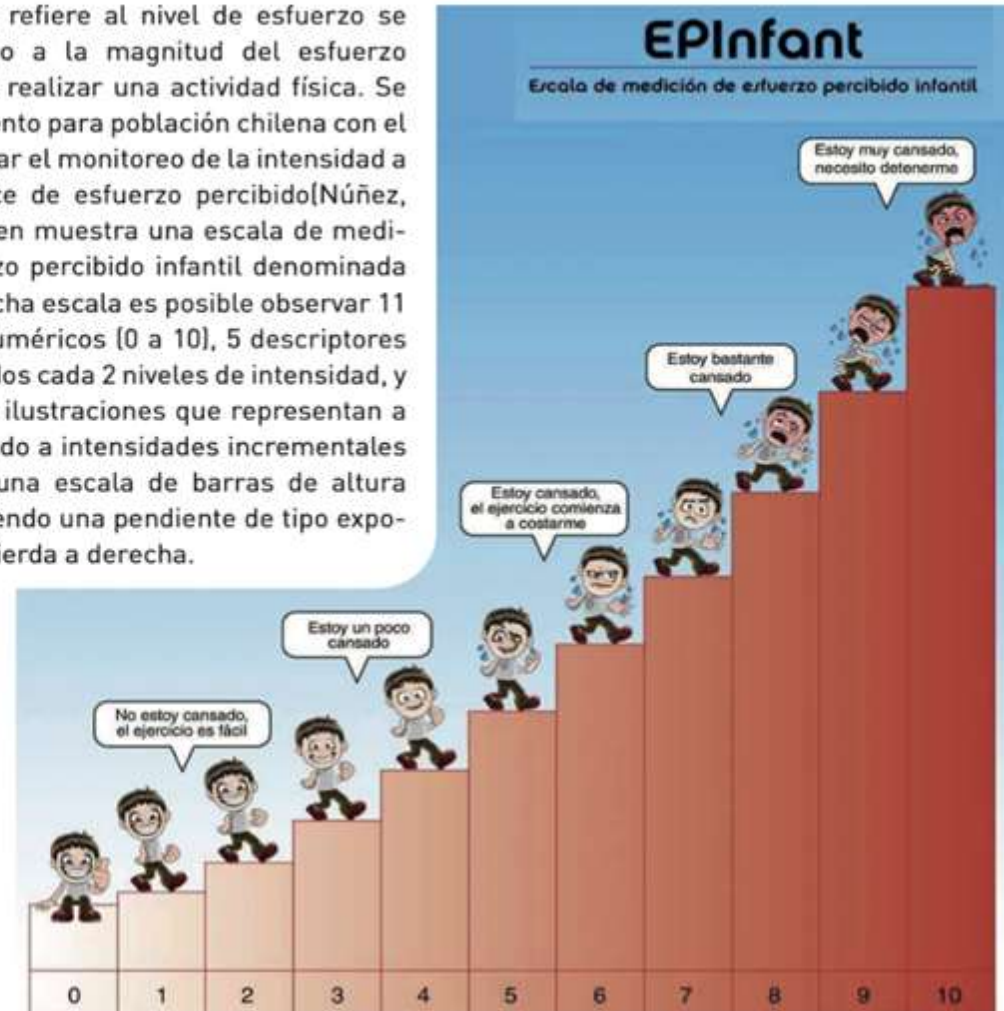


FIGURE 1—OMNI-Step Scale of perceived exertion for children: (A) female pictorial descriptors; (B) male pictorial descriptors.

Robertson et al., 2004



Rodríguez, 2016

Guía para la Educación
Parvularia (Nivel
Transición) y Educación
Básica de 1ro. a 4to.
año



Plan de clase Nivel Transición Corporalidad y Movimiento

Los Objetivos de Aprendizaje priorizados para el Tramo III, Nivel Transición, son los siguientes:

NIVEL 1

OA 6. Coordinar con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotrices finas en función de sus intereses de exploración y juego.

OA 7. Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.

NIVEL 2

OA 5. Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos.



PRIORIZACIÓN CURRICULAR COVID-19 EDUCACIÓN PARVULARIA

Sala Cuna, Nivel Medio
y Nivel Transición

DOCUMENTO OFICIAL
15 de mayo 2020

OA 6. Coordinar con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotrices finas en función de sus intereses de exploración y juego.

Clase 1 ¿qué se espera lograr?	
	Se espera que el estudiante realice tareas de manipulación de objetos controladas con el cuerpo
Tiempo aproximado: 40 minutos	Inicio de la clase: A modo de activar conocimientos previos, se puede consultar al estudiante sobre la necesidad de cuáles son las habilidades motrices básicas y cuál es su función en la vida cotidiana. Posteriormente, se invita a realizar la preparación para la práctica de actividad motriz y declarar el objetivo de la clase.
Intensidad: Media	Descripción de actividad: "Tomando el balón": el estudiante deberá tomar el balón sentando y con las piernas separadas arrastrando por el contorno del cuerpo, luego sin soltarlo ponerse de pie, en caso que el balón pueda dar bote, realizarlo en dirección recta ida y vuelta con ambas manos, zigzag, con mano derecha y luego mano izquierda, cambiando de mano en el trayecto, dependiendo del espacio, Avanzar y retroceder boteando sin cambiar de frente. En caso que el balón no bote adaptar los movimientos.
Materiales sugeridos: Un balón que rebote o un material reciclado que simule conos para delimitar los desplazamientos (pueden ser botellas).	Variante 1: Al final de cada trayecto, sentarse y pararse mientras botean el balón, y luego continuar Variable 2: en el caso que el objeto utilizado no se pueda botear, se puede golpear sin que toque el piso.
	Consideraciones para la inclusión Movilidad: participar según disponibilidad motriz, permitir pausas de descanso, puede ejecutar lanzamiento y recepción del balón como alternativa de botes. Intelectual: simplificar la tarea, acortar la distancia, apoyo permanente mediante verbalización de refuerzo positivo. Visual: botear con un balón de gran tamaño, con guía auditiva y acortar distancia. utilizar líneas aéreas como orientación espacial Auditivo: Utilizar apoyo visual de las tareas, mediante gráficas
	Práctica en familia: Realizar la actividad con un adulto permitiendo que éste, mediante un estímulo auditivo como un aplauso, determine en qué parte del trayecto el niño o niña debe sentarse boteando. El adulto también puede contribuir a la práctica cotidiana mediante la incorporación de variables de la actividad.



Objetivo Priorizado
nivel 1, Tramo III



Ideas centrales para
evaluar



Actividad con variantes



Consideraciones para
la Inclusión



Actividades para la
familia



**PRIORIZACIÓN
CURRICULAR
COVID-19
EDUCACIÓN FÍSICA
Y SALUD**

1° Básico a 4° Medio

DOCUMENTO OFICIAL
15 de mayo 2020

Los Objetivos de Aprendizaje de **Primero Básico** priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Vida Activa y Saludable

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Seguridad, juego limpio y liderazgo

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- realizar un calentamiento mediante un juego
- escuchar y seguir instrucciones
- utilizar implementos bajo supervisión
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

¿Qué aprenderán?	
	OA1: <i>Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.</i>
Evaluación Formativa	
	<ul style="list-style-type: none"> Logran manipular objetos en diferentes direcciones logrando pasar de la posición de sentado hacia parado rápidamente, e iniciar saltos.
Sesión	
	Descripción de actividad:
Tiempo aproximado: 15 minutos	¡Atrápala si puedes!: El o la estudiante deberá lanzar el balón con ambas manos hacia arriba, en distintas posiciones (sentado en el piso, de pie, en enanito, hacia la pared, con salto a pies juntos, lanzo y giro, etc.), la posición será vociferada por el profesor (cinco lanzamientos cada posición).
Intensidad: moderada / vigorosa	Variantes 1: Lanzamientos con mano no dominante. Variantes 2: Lanzamiento en superficie inestable Variantes 3: Lanzamiento a mayor distancia
Materiales sugeridos: Balones o pelotas de materiales reciclados	Consideraciones para la inclusión C: Utilizar un balón grande, asegurando la recepción. Aumentar progresivamente la dificultad de la tarea. M: Permitir utilizar un balón que asegure la ejecución de la tarea. Complementar con movimientos simples, tales como giros y desplazamientos derecha e izquierda, adelante, atrás con SR y/o movilidad reducida V: Utilizar un balón sonoro, o de mayor tamaño o blando y lanzarlo en parábola, suave, para evitar esguince de dedos . Verbalizar la tarea. A: Utilizar apoyo visual mediante gráficas de las propuestas de habilidades combinadas.
	Práctica en familia: Realizar lanzamientos desde diferentes posiciones con uno o varios integrantes de la familia que se encuentre junto a él, utilizando diferentes materiales y pueden incluir diferentes tipos y tamaños de pelotas. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.



Objetivos Priorizado
nivel 1 1ro. básico



Ideas centrales para
evaluar



Actividad con variantes



Consideraciones para
la Inclusión



Actividades para la
familia

Guía para la Educación Básica de 5to. a 8vo.



Consideraciones iniciales

Buscamos un desarrollo integral, apoyar lo socioemocional y cognitivo

- Existen distintos antecedentes, que identifican una realidad alejada del ideal;
- Altos % de sedentarismo y obesidad
- Baja condición física de estudiantes
- Bajos resultados en distintas pruebas estandarizadas
- Déficit en horas de juego y elevado número de horas pedagógicas
- La Atención, es un recurso frágil, varios factores inciden

Relevancia de la vida activa

La AF cuenta con abundante evidencia científica sobre sus beneficios en:

- Logros académicos
- En Indicadores de Desarrollo Personal y Social (socioemocional)
- Calidad del sueño

Corresponsabilidad de los adultos significativos

Importancia de sumar nuevos actores que promocionen y desarrollen la AF



Formación de hábitos de vida activa y saludable

Herramientas para el buen vivir

Desarrollo de la autonomía por la práctica de actividad física



ALIANZA ESCUELA-APODERADO



- Contribución a las medidas de seguridad en el hogar
- Colaborar en la construcción de material **didáctico alternativo**
- Participar **y motivar en** las actividades de los estudiantes
- Ser un promotor de las actividades planteadas por la asignatura
- Diseñar nuevos desafíos

Sesiones como ejemplo para Educación Básica de 5to. a 8vo. año

¿Qué aprenderán?	
	OA1: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
Evaluación Formativa:	
	<ul style="list-style-type: none">Registrar la realización de la secuencia de saltos
Sesión	
Tiempo aproximado 20 minutos	Descripción de la actividad: Los estudiantes realizarán una secuencia de ejercicios asociados a la velocidad, principalmente ejercicios pliométricos. Este consiste en desarrollar una serie de saltos mediante un cuadrado <ul style="list-style-type: none">Se realizarán 15 repeticiones de saltos en 3 series30 segundos de descanso por repetición y 1 minuto de descanso por serie Salto Nº1: Saltar dos pies afuera del cuadro y luego dos pies adentro (15 repeticiones por 3 series).
Intensidad: moderada / vigorosa	Variantes 1: Saltar solo con pie derecho, hacia adelante, derecha, atrás e izquierda del cuadro (15 repeticiones por 3 series). Variantes 2: Saltar solo con pie izquierdo, hacia adelante, derecha, atrás e izquierda del cuadro (15 repeticiones por 3 series).
Materiales sugeridos: Lana, tizas, cintas para marcar el cuadrado en el suelo	Variante 3: Saltar con dos pies, uno adelante y otro atrás del cuadrado, y el segundo salto dos a pies lado, uno al derecho y el otro al lado izquierdo, fuera del cuadrado. Consideraciones para la inclusión: C: Asegurar comprensión de las indicaciones. Reducir indicaciones y variantes a una simple. Menos estaciones. Apoyo de asistente M: Generar ejercicios o variantes que permitan el desarrollo de la actividad. Favorecer el desarrollo de actividades inclusivas y reducir el número de actividades paralelas o distintas. Cambiar los saltos por: Cambios de posiciones, movimientos de corto desplazamiento y velocidad aumentada. V: Asegurar comprensión de las indicaciones. Utilizar estímulos sonoros y táctiles. Utilizar referencias táctiles en el piso, ej.: cuerda o Cordon pegado al suelo, baja visión; utilizar cuerda de color de contraste o llamativo. Hacer y probar los ejercicios en serie de prueba completa. Adaptar si no se logra y cambiar los saltos por cambios de posiciones, desplazamientos cortos y de velocidad modificada. A: Utilizar estímulos táctiles y visuales para indicar objetivos y acciones de la tarea. Asegurar comprensión de las indicaciones, utilizar gestos y lengua de señas. Práctica en familia: <ul style="list-style-type: none">Colaborar la realización de actividades en el hogar, calendarizar espacios para la práctica a lo largo de la semana

Objetivos Priorizados nivel 1

Ideas centrales para evaluar

Actividad con variantes

Consideraciones para la Inclusión

Actividades para la familia

OA3 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

“Entre líneas”: Trabajo cardiovascular. El estudiante utiliza una línea dibujada, o de cualquier otro tipo, y realiza movimientos en torno a ella. Cada variedad o combinación de ellas se mantienen durante 1 minuto, con 10 series, y un descanso de 30 segundos entre cada una. Entre las alternativas están:

- Respecto a la línea, saltar de lado, haciendo un skipping a velocidad moderada
- Sin detenerse, se sigue de frente, saltando atrás y delante de la línea, al mismo ritmo
- Los mismos desplazamientos, pero ahora a pies juntos
- Como última variedad, alternar en los mismos desplazamientos, 3 a 4 saltos con 1 pie, y alternar con el otro

Propuesta para la ejecución
de actividad para la
resistencia cardiovascular

Recursos existentes en el
hogar cómo en colegio

¿Qué aprenderán?	
	OA1: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
Evaluación Formativa:	
	<ul style="list-style-type: none"> Registrar la realización de la secuencia de saltos
Sesión	
Tiempo aproximado 20 minutos	Descripción de la actividad: Los estudiantes realizarán una secuencia de ejercicios asociados a la velocidad, principalmente ejercicios pliométricos. Este consiste en desarrollar una serie de saltos mediante un cuadrado <ul style="list-style-type: none"> Se realizarán 15 repeticiones de saltos en 3 series 30 segundos de descanso por repetición y 1 minuto de descanso por serie Salto Nº1: Saltar dos pies afuera del cuadro y luego dos pies adentro (15 repeticiones por 3 series).
Intensidad: moderada / vigorosa	Variantes 1: Saltar solo con pie derecho, hacia adelante, derecha, atrás e izquierda del cuadro (15 repeticiones por 3 series). Variantes 2: Saltar solo con pie izquierdo, hacia adelante, derecha, atrás e izquierda del cuadro (15 repeticiones por 3 series). Variante 3: Saltar con dos pies, uno adelante y otro atrás del cuadrado, y el segundo salto dos a pies lado, uno al derecho y el otro al lado izquierdo, fuera del cuadrado.
Materiales sugeridos: Lana, tizas, cintas para marcar el cuadrado en el suelo	Consideraciones para la inclusión: C: Asegurar comprensión de las indicaciones. Reducir indicaciones y variantes a una simple. Menos estaciones. Apoyo de asistente M: Generar ejercicios o variantes que permitan el desarrollo de la actividad. Favorecer el desarrollo de actividades inclusivas y reducir el número de actividades paralelas o distintas. Cambiar los saltos por: Cambios de posiciones, movimientos de corto desplazamiento y velocidad aumentada. V: Asegurar comprensión de las indicaciones. Utilizar estímulos sonoros y táctiles. Utilizar referencias táctiles en el piso, ej.: cuerda o Cordon pegado al suelo, baja visión; utilizar cuerda de color de contraste o llamativo. Hacer y probar los ejercicios en serie de prueba completa. Adaptar si no se logra y cambiar los saltos por cambios de posiciones, desplazamientos cortos y de velocidad modificada. A: Utilizar estímulos táctiles y visuales para indicar objetivos y acciones de la tarea. Asegurar comprensión de las indicaciones, utilizar gestos y lengua de señas.
	Práctica en familia: <ul style="list-style-type: none"> Colaborar la realización de actividades en el hogar, calendarizar espacios para la práctica a lo largo de la semana

Objetivos Priorizados nivel 1

Ideas centrales para evaluar

Actividad con variantes

Consideraciones para la Inclusión

Actividades para la familia

Priorización Nivel 1
1° a 6° Básico

OA 1

OA 6

OA 11

Priorización Nivel 1
7° a 2° Medio

OA 1

OA 3

OA 5

Clase 4	
¿Qué se espera lograr?	
Se espera lograr que el estudiante desarrolle la habilidad motriz de manipulación con tareas de locomoción.	
Tiempo aproximado: 40 minutos	Inicio de la clase: Previo a la preparación de la actividad motriz que implicará desplazamientos y saltos, se pueden asociar los desplazamientos y el traslado de objetos con juegos que el estudiante haya realizado en clases anteriores.
Considerar descanso entre variable.	Descripción de actividad: "Salto, pum pum": El estudiante deberá ubicar 4 conos de papel (u otro material que permita delimitar un espacio) en diagonal dentro de un cuadrado. Intercalando los conos, deberá ubicar una pelota de papel sobre 2 conos. Para comenzar la actividad, el estudiante deberá trotar rodeando los conos, a la señal del profesor, deberán cambiar el sentido del trote.
Intensidad: Moderada / vigorosa.	Variante 1: Trotar en zigzag entre los conos, ida y regreso con la pelota en los pies. Variante 2: Saltar a pie junto como ranita al lado de los conos y después saltar en 1 pie intercalando este en cada cono.
Materiales sugeridos: Conos de papel. Pelotitas de papel	Variante 3: Saltar en un pie, mantener el equilibrio mientras tomar la pelotita del cono, después saltar al otro cono con el otro pie, mantener el equilibrio mientras deja la pelotita en el cono.
Consideraciones para la inclusión	
C: secuenciar y la tarea, aumentar progresivamente la dificultad. Utilizar pictogramas	
M: asegurar desplazamiento seguro y con amplitud del entorno.	
V: Utilizar referencias táctiles; líneas en relieve (estudiantes ciegos y color de contraste (baja visión), verbalización constante.	
A: Apoyo mediante gráficas, establecer consignas de asociación a tareas motrices.	
Práctica en familia:	
Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia, procurando que se realicen desplazamientos en distintas direcciones, incluyendo las habilidades motrices trabajadas. Conversar con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.	

← Qué se espera lograr

← Inicio de clase

← Actividad con variantes

← Consideraciones para la Inclusión →

← Actividades para la familia

Consideraciones para la inclusión

C: secuenciar y la tarea, aumentar progresivamente la dificultad. Utilizar pictogramas

M: asegurar desplazamiento seguro y con amplitud del entorno.

V: Utilizar referencias táctiles; líneas en relieve (estudiantes ciegos y color de contraste (baja visión), verbalización constante.

A: Apoyo mediante gráficas, establecer consignas de asociación a tareas motrices.

Guía para la Educación Media de 1ro. a 4to. año



Guía para la Educación Media de 1ro. a 4to año



Propósitos

Proporcionar oportunidades para que los estudiantes desarrollen habilidades, actitudes y conocimientos que les permitan **mantener un estilo de vida activo y saludable**

Otorgan oportunidades de aprendizaje para que todos los alumnos adquieran los conocimientos, las habilidades y las actitudes que les permitan mejorar, mediante la práctica regular de actividad física, su **calidad de vida** y la de los demás

Incentiven el uso de variados espacios públicos y se conviertan en **promotores de una vida activa y saludable** en su curso, establecimiento, familia, y comunidad.

Guía para la Educación Media de 1ro. a 4to año

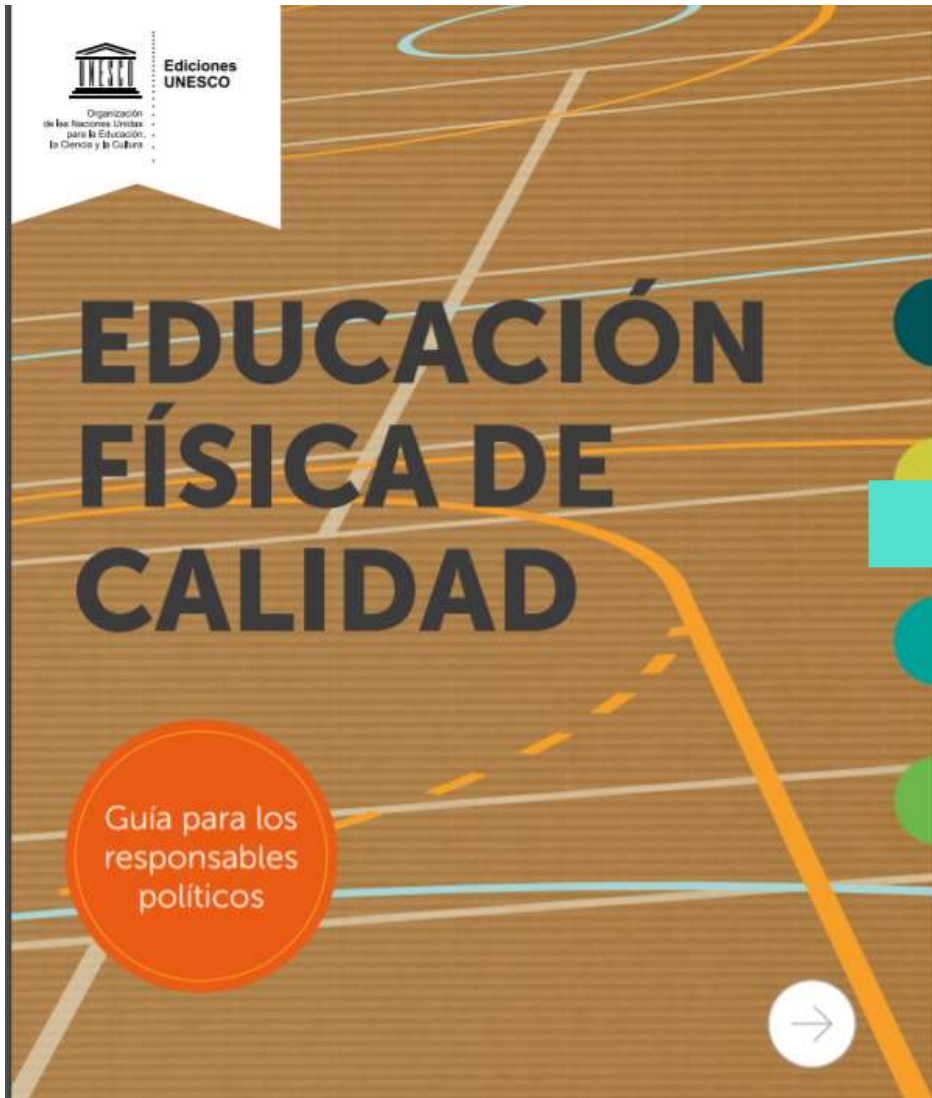


Propósitos

Tomar decisiones informadas para que **adquieran un estilo de vida activo**, asuman distintos roles y tareas, desarrollen relaciones positivas con las demás personas y establezcan **metas de autosuperación**

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, aplicando y liderando programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales, haciendo uso responsable de los espacios públicos y **asumiendo compromisos para contribuir al bienestar físico, mental y social de su comunidad.**

Educación Física de Calidad





**PRIORIZACIÓN
CURRICULAR
COVID-19
EDUCACIÓN FÍSICA
Y SALUD**

1° Básico a 4° Medio

**DOCUMENTO OFICIAL
15 de mayo 2020**

Primero Medio

Los Objetivos de Aprendizaje de Primero Medio priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Habilidades Motrices

OA 1: Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros)
- un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros)
- un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros)
- un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros)
- una danza (folclórica, popular, entre otras)

Vida Activa y Saludable

OA 3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas)
- frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio
- niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento
- actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física
- ingesta y gasto calórico



**PRIORIZACIÓN
CURRICULAR
COVID-19
EDUCACIÓN FÍSICA
Y SALUD**

1° Básico a 4° Medio

**DOCUMENTO OFICIAL
15 de mayo 2020**

Primero Medio

Los Objetivos de Aprendizaje de Primero Medio priorizados son los siguientes

NIVEL 1

Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física

OA5: Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica
- regular de actividad física.
- Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física
- y la de los demás.
- Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su
- comunidad escolar o su entorno cercano.

NIVEL 2

Vida Activa y Saludable

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés
- promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol
- aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo
- dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal
- hidratarse con agua de forma permanente

Nivel 1 Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física

¿Qué aprenderán?	
	<p>OA 1: Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros) • un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros)
Evaluación Formativa	
	Autoevaluación mediante una escala de percepción de esfuerzo
Sesión 1	
Tiempo aproximado: 15 minutos	<p>Descripción de actividad:</p> <p>“Frontón casero” en base a pelotita de papel compacto (sellada con cinta adhesiva), el estudiante palmotea con una mano la “pelotita”, cambia de mano, eleva lo más que pueda los golpes. En base al mismo gesto palmotea contra un muro de la casa (despeja el área), con la mano más diestra, con la otra mano, con ambas manos, con la palma, con el revés de la palma.</p> <p>Variable 1: en base al mismo gesto mantiene 10 golpes sin que la pelotita se caiga</p> <p>Variable 2: repite el mismo protocolo de la actividad inicial, disponiendo de paleta de tenis de mesa, culminando en el muro.</p> <p>Variable 3: por cada golpe incorpora 1 giro o una flexión de rodilla.</p>
Intensidad: moderada / vigorosa	<p>Consideraciones para la inclusión:</p> <p>No se estandariza una cantidad determinada de golpes, lo importante es la adquisición del gesto mediante la repetición, el o la estudiante establece sus propias metas y aspectos a mejorar.</p>
Materiales sugeridos: Balones o pelotas de materiales reciclados	<p>Práctica en familia:</p> <p>En base a los gestos adquiridos incorpora a sus hermanos/as o adulto que asume el rol de partner, utilizando el muro hogareño o la mesa del comedor, comenzando con una pelotita de papel y luego una de tenis de mesa.</p> <p>Variable: Cada ejecutante al momento de golpear acompaña un gesto adicional (giro, aplauso, flexión de rodilla) procurando evitar que la pelotita de tenis de mesa no se caiga o de más de un bote.</p>



Qué se espera lograr



Evaluación



Actividad con variantes



Consideraciones para la Inclusión



Actividades para la familia

Agradecimientos finales

- Mariela Pino Bustamante, Profesora Colegio Lincoln College, San Martín.
- Esteban Andrés Monasterio Díaz, Profesor Colegio Lincoln College San Martín.
- Daniela Lepin Chávez, Profesora Colegio Sagrado Corazón, La Reina
- Carmen Gloria Pantoja Sánchez, Profesora Colegio North American College, Red de Profesores de Educación Física de Arica.
- Leonidas Antonio Brito Hernández, Profesor Colegio North American College, Red de Profesores de Educación Física de Arica.
- Brenda Jiménez Balladares, Estudiante Pedagogía en Educación Física, Universidad de Playa Ancha.
- Yasna Camila Moya Muñoz, Estudiante Pedagogía en Educación Física, Universidad de Playa Ancha.
- Javier Exequiel Cortez Moyano, Estudiante Pedagogía en Educación Física, Universidad de Playa Ancha.
- Ana Loyola Maripangui, Estudiante Pedagogía en Educación Física, Universidad de Playa Ancha.
- Mirko Fabián Duzic Silva, Estudiante Magíster Ciencias de la actividad Física, Universidad de Playa Ancha