



Orientaciones para la implementación de Proyecto “ACTIVA – MENTE”





Integrantes de la Comisión

Dr. Tomás Reyes Amigo, Profesor de Educación Física,
Académico Universidad de Playa Ancha (Coordinador)

Dra. Johana Soto Sánchez, Profesora Educación Física,
Académica Universidad de Playa Ancha

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

Dra. Jessica Ibarra Mora, Profesora de Educación Física,
Coordinadora Técnica Pedagógica - DAEM El Carmen.

Patricio Delgado Gallardo, Profesor de Educación Física,
Especialista Prevención y Rehabilitación, Profesional MINDEP

Carolina Picasso Berta, Presidenta
Olimpiadas Especiales Chile



PRESENTACIÓN

La situación actual del país ha incrementado los tiempos de inactividad física y los comportamientos sedentarios, lo cual afecta el bienestar de los y las estudiantes, así como también influye negativamente su disposición y motivación respecto de las clases. Ante esta situación, y según la evidencia, el desarrollo de pausas a través de actividad física no solo presenta beneficios para la salud aumentando el nivel de actividad física, sino que también a nivel cognitivo, donde se observa, mejora en el comportamiento en la tarea (Masini et al., 2020), la atención selectiva (Altenburg, Chinapaw, & Singh, 2016), la función cognitiva (Egger, Benzing, Conzelmann, & Schmidt, 2019) y el logro académico (Álvarez-Bueno et al., 2017).

El proyecto ACTIVA-MENTE, es un recurso didáctico desarrollado a través de medios audiovisuales e infografías (formato poster y formato digital), para no aumentar la carga de trabajo de docentes, con alcance inclusivo y que permitirá fortalecer la labor educativa de docentes que imparten las asignaturas del currículum priorizado de los distintos niveles de enseñanza básica.



Objetivos ACTIVA-MENTE

- Mejorar comportamiento en el desarrollo de las actividades curriculares y la interacción con él o la docente y pares.
- Incidir en la motivación y el comportamiento para con el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Aumentar la actividad cognitiva
- Incrementar nivel de actividad física diaria
- Disminuir el tiempo de comportamientos sedentarios

¿Qué es Activa-Mente?

Son movimientos corporales que buscan interrumpir el comportamiento sedentario en el cual se encuentran los niños, niñas y adolescentes durante una clase teórica. El permanecer sentados, reclinados o acostados daña la salud cardiovascular y metabólica y afecta la salud mental. (Tambalis et al., 2016, Rodríguez-Ayllon et al., 2019).

Estos movimientos son: **8 ejercicios físicos de 20 segundos cada uno que en total suman 4 minutos** y buscan la activación de todo el cuerpo realizarlos a diarios mejoran la concentración, atención y motivación para participar en clases. (Donnelly & Lambourne, 2011; Lambrick, Stoner, Grigg, & Faulkner, 2016; Ma, Le Mare, & Gurd, 2015; Ma, Mare, & Gurd, 2014; Watson, Timperio, Brown, & Hesketh, 2017, 2019).

¿Tienen beneficios cognitivos?

¡Sí! Niños, niñas y adolescentes que realizan estos movimientos corporales durante sus clases teóricas han demostrado un impacto positivo en el desarrollo de las funciones cognitivas, tales como memoria y atención, funciones muy importantes para el aprendizaje. También se ha observado que contribuye a que logren con éxito el término de la tarea pedagógica. Además, se ha observado que realizar estos quebres del comportamiento sedentario incrementan la atención selectiva y mejora la salud mental en general.



¿Qué debe hacer el establecimiento?

Los equipos de gestión de los establecimientos, liderados por su director/a, deben reconocer y valorar la importancia y los beneficios de la práctica de actividades físicas durante el transcurso de la jornada escolar, tanto para la salud como para el óptimo desarrollo cognitivo de niños y niñas. Desde la gestión se puede decidir incluir la estrategia como parte de un sello del establecimiento que los caracterice como comunidad activa; como acción del Proyecto de Mejoramiento Educativo asociado a la dimensión “Formación y Convivencia” del Modelo de Gestión de la Calidad de la Educación; o como actividad del componente de la Política Nacional de Convivencia Escolar, Aulas del Bien Estar, basado en un Modelo de Gestión Intersectorial con los ministerios de Salud, Deporte, Desarrollo Social.



¿Qué debe hacer el o la docente?

Si su clase es online debe pasar el vídeo de Activa-Mente, si esta en aula debe mirar la infografía y dar las indicaciones. Además se les sugiere que reconozca el impacto de la realización de pausas activas motrices, que permitan hacer un quiebre en la actitud sedentaria producida por el trabajo escolar, y su efecto positivo en la capacidad de concentración y atención de los niños y niñas, en la salud física y emocional y en la disposición frente a la actividad pedagógica, entre otras.

Para su implementación, el/la docente planificará en qué momento de la sesión desarrollará la pausa. Sugerimos que sea entre actividades, pero es beneficiosa igualmente al inicio o término de la sesión. El o la docente, deberá pasar el video y, dentro de sus posibilidades, motivar a los niños y niñas a realizarla informándoles sobre sus beneficios. Una vez finalizado, otorgar un minuto para que se recuperen y beban agua en caso de requerirlo.

Para el éxito de la iniciativa el/la docente es clave y líder del grupo, necesitamos de tu buena actitud y energía, eres único/a!



¿Qué deben hacer los y las estudiantes?

Cuando el/la docente detenga su clase, y te informe que la siguiente actividad, escucha con atención los beneficios que el movimiento tiene para ti. El/la docente comenzará a pasar un video, así que ponte de pie, disponte para la actividad y sigue las instrucciones previas: ubica un espacio donde puedas tener un rango de movimiento seguro; ten una silla cerca en caso de que necesites afirmarte; ten a alguien que te asista en caso de necesitar apoyo, especialmente si tienes dificultades de visión o limitantes motrices. Al momento de comenzar, realiza cada uno de los 8

ejercicios con energía y fuerza junto a la docente y sus amigos. Cada uno de ellos durará 20 segundos y entre ellos habrá 10 segundos de descanso. Al finalizar, tendrás un minuto para recuperarte y beber agua para hidratarte y continuar con energía tu clase. ¡Cada segundo de movimiento suma vida, felicitaciones!

Referencias

- Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J., & Singh, A. S. (2016). Effects of one versus two bouts of moderate intensity physical activity on selective attention during a school morning in Dutch primary schoolchildren: A randomized controlled trial. *Journal of science and medicine in sport, 19*(10), 820-824.
- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: a meta-analysis. *Pediatrics, 140*(6), e20171498.
- Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine, 52*(SUPPL.), 36–42.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>
- Egger, F., Benzing, V., Conzelmann, A., & Schmidt, M. (2019). Boost your brain, while having a break! The effects of long-term cognitively engaging physical activity breaks on children's executive functions and academic achievement. *PLoS one, 14*(3), e0212482.
- Friso-Van Den Bos, I., Van Der Ven, S. H. G., Kroesbergen, E. H., & Van Luit, J. E. H. (2013). Working memory and mathematics in primary school children: A meta-analysis. *Educational Research Review, 10*(October 2017), 29–44. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2013.05.003>
- Lambrick, D., Stoner, L., Grigg, R., & Faulkner, J. (2016). Effects of continuous and intermittent exercise on executive function in children aged 8-10 years. *Psychophysiology, 53*(9), 1335–1342. <https://doi.org/10.1111/psyp.12688>
- Ma, J. K., Le Mare, L., & Gurd, B. J. (2015). Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9- to 11-year olds. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 40*(3), 238–244. <https://doi.org/10.1139/apnm-2014-0309>

- Ma, J. K., Mare, L. Le, & Gurd, B. J. (2014). Classroom-based high-intensity interval activity improves off-task behaviour in primary school students. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 39(12), 1332–1337. <https://doi.org/10.1139/apnm-2014-0125>
- Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., & Dallolio, L. (2020). Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*, 23(4), 377-384.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., Daskalakis, S., Kavouras, S. A., Geladas, N., ... Sidossis, L. S. (2016). Physical fitness normative values for 6–18-year-old Greek boys and girls, using the empirical distribution and the lambda, mu, and sigma statistical method. *European Journal of Sport Science*, 16(6), 736–746. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1088577>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., & Hesketh, K. D. (2017). A primary school active break programme (ACTI-BREAK): Study protocol for a pilot cluster randomised controlled trial. *Trials*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2163-5>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., & Hesketh, K. D. (2019). Process evaluation of a classroom active break (ACTI-BREAK) program for improving academic-related and physical activity outcomes for students in years 3 and 4. *BMC Public Health*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6982-z>

