




GUÍA DIDÁCTICA PARA LA EDUCACIÓN PARVULARIA REMOTA







 En el marco de la contingencia sanitaria por Covid-19, y como parte de las acciones planificadas en la Mesa Técnica interministerial para la Educación Física, Actividad Física y Deporte Escolar en pandemia, se desarrolló la Guía Didáctica de Educación Física Remota a través de la conformación de una comisión de trabajo, constituida por docentes de aula, académicos e investigadores expertos y reconocidos a nivel nacional e internacional en el ámbito de la educación y las ciencias de la actividad física y el deporte.

Coordinador

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

INTEGRANTES DE LA COMISIÓN

GLORIA ASTUDILLO RUBIO

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

DOCTORA JOHANA SOTO SÁNCHEZ

Profesora Educación Física, Académica UPLA

MG. ROSANNA DOMERCHI AGUILERA

Profesora, Docente Departamento de Gestión del Deporte USACH

DOCTOR TOMAS REYES AMIGO

Profesor de Educación Física, Académico UPLA

MG. MARIO FUENTES RUBIO

Profesor de Educación Física, Profesional MINEDUC / UCE, Académico UDLA

MG. PATRICIO VENEGAS PINO

Profesor de Educación Física, Profesional MINEDUC / Unidad de Actividad Física Escolar, División de Educación General

DOCTOR RAÚL SMITH PLAZA

Unidad de Ejercicio y Deporte Adaptado Teletón, miembro de SOCHMEDEP

MG. FERNANDO MUÑOZ HINRICHSEN

Profesor de Educación Física, Kinesiólogo, Académico UMCE, UST, miembro de SOCHIAFA



Desde los Ministerios de Deporte, Educación y Salud, las acciones de coordinación de la mesa y revisión de contenidos se desarrollan a través de:

Unidad de Coordinación Intersectorial
División de Política y Gestión Deportiva
Ministerio del Deporte

División de Educación General, a través de las unidades de Formación Integral y Convivencia Escolar y Actividad Física Escolar
Unidad de Currículum y Evaluación
Ministerio de Educación

Departamento de Promoción de la Salud y Participación Ciudadana
División de Políticas Públicas Saludables y Promoción
Subsecretaría de Salud Pública
Ministerio de Salud





GUÍA DIDÁCTICA PARA LA EDUCACIÓN PARVULARIA REMOTA TERCER DE TRANSICIÓN

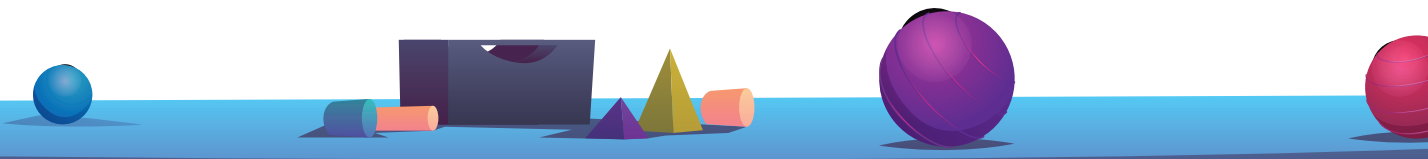
Nivel de Transición de 4 a 6 años de edad (NT1- NT2)

Antecedentes

La suspensión de las clases presenciales producto de la pandemia mundial COVID19, afecta a toda la población escolar, provocando serios trastornos al sistema educativo en su conjunto y el proceso de enseñanza – aprendizaje en particular, donde profesores, estudiantes y familia hacen esfuerzos admirables por avanzar en la planeación e implementación de los programas de estudio.

Ante este desafío sin precedente los Ministerios de Educación, del Deporte y la Salud, instituciones especializadas en manifestaciones de la Motricidad Humana, junto a académicos de diferentes universidades, han resuelto coordinar su labor, estableciendo procedimientos, definiendo ámbitos de acción que aporten desde sus sectores y dominios específicos a esta trascendente labor de educar, conformando para estos fines la “Mesa Técnica Actividad Física y Deporte Escolar en tiempos de pandemia”, en lo sucesivo “Mesa COVID19 AFI-EFI”. Instancia que luego de deliberar respecto al sentido y alcance de esta iniciativa; definir un flujo de acción y revisar investigaciones y programas recientemente publicados a nivel nacional e internacional, respecto a la pandemia y la educación remota, conformaron grupos de trabajo, bajo la coordinación de un profesional y propósitos específicos. En este contexto surgen las Guías Didácticas de apoyo para la gestión docente; la Guía Orientadora para la familia y el desarrollo de Webinar temáticos para todo el sistema escolar, entre otros ámbitos de acción.

La Guía Didáctica destinada a la Educación Parvularia remota (Guía DEPAR) en su Tercer Nivel de Transición del núcleo Corporalidad y Movimiento, tiene como fuente inspiradora la Priorización Curricular del nivel, elaborada por la Unidad de Curriculum y Evaluación UCE del MINEDUC; las Orientaciones Sanitarias y de Seguridad emanadas de entidades especializadas; las Recomendaciones Pedagógicas para favorecer la inclusión destinada a parvulos con discapacidad en modalidad online, aportada por la Sociedad Chilena de Actividad Física Adaptada (SOCHIAFA), la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte (SOCHMEDEP), la Unidad de Ejercicio y Deporte Adaptado de Teletón y el Departamento de Gestión del Deporte y Cultura USACH.





Presentación de la propuesta

La Mesa interministerial, reconoce la existencia de tres momentos de la pandemia escolar: docencia remota, retorno escolar escalonado y gestión escolar regular, que exigen priorizar y distinguir para cada momento el sentido y alcance de la labor de la “Mesa COVID19 AFI-EFI”. En este sentido la “Guía DEPAR”, fue elaborada por académicos de diferentes universidades, sociedades y fundaciones vinculadas a actividades motrices y deportivas adaptadas, profesionales del MINEDUC y docentes del sistema escolar, conjugando de esta manera miradas y creencias diversas con renovadas visiones para contribuir a la labor de los y las docentes que en educación parvularia diariamente se vinculan con los menores para aportar a su formación.



Orientaciones y criterios de la Guía DEPAR

Alcance de la Guía

La **Guía DEPAR**, es un recurso didáctico en formato digital, que puede imprimirse ante requerimientos de comunidades escolares sin conexión a internet, elaborada para complementar la labor educativa de las y los docentes que imparten actualmente sesiones en el Tercer Nivel de Transición del Núcleo Corporalidad y Movimiento del Ámbito Desarrollo Personal y Social. Documento que en su elaboración consideró además recomendaciones de orden higiénico, de seguridad, resguardos médicos y apreciaciones para párvulos con Necesidades Educativas Especiales (NEE).

El diseño de la Guía tiene como base la elaboración de Planes de Clases, con diversas sesiones que contienen aspectos didácticos, momentos lectivos que se diversifican y profundizan con variables metodológicas y la posibilidad de reeditar estas sesiones en tiempos adicionales en cada hogar.





La formulación de la Guía se proyecta como recurso adicional del proceso docente de las Educadoras de Párvulos, prioriza, organiza e intenciona curricularmente, brinda información técnica a la Educadora y los/as adulto significativo que acompaña a diario a los menores (madres, padres, hermanos/as o adultos mayores). Tiene como premisa el resguardo de una educación respetuosa, situada, con una conducción formativa que facilita la adquisición de competencias para la vida, brinda goce y satisfacción personal. Su formulación complementa los esfuerzos docentes desarrollados hasta hoy tendientes a conseguir la adquisición de hábitos de vida activa, que aporten al bienestar humano.

Orientación de la Guía

La Guía tiene una temporalidad relativa, supeditada a la evolución de la pandemia y el gradual escalamiento que permitirá regresar a la escuela, sin que este factor las invalide, por el contrario las proyecta en el bien entendido que este esfuerzo tiene el valor de instalar en la política educacional un modo de operar capaz de adaptarse a futuros eventos de confinamiento.

Las/os destinatarias/os principales de la Guía DEPAR son los y las Educadoras de Párvulos y Profesores/as de Educación Física del sistema escolar, público y privado, que se desempeñan en el. Un segundo destinatario de la Guía son los adultos significativos que independientemente de las concepciones de familia que se tenga en cada hogar, son los que cotidianamente están con los/as párvulos, conteniendo, reforzando y resguardando las condiciones idóneas para la formación remota. Adultos a quienes se les convoca a participar del proceso de enseñanza - aprendizaje asumiendo gradualmente co-responsabilidad en el proceso educativo.

La entrega inicial de la guía busca responder a la urgencia de apoyar a los y las profesionales de este nivel educativo, para lo cual se enviará este recurso didáctico al sistema escolar mediante los medios y plataformas que los ministerios disponen. En un segundo momento de la Guía DEPAR, esta quedará alojada en la plataforma <http://www.miradaseducativas.cl/curriculum-en-linea-recursos-para-el-aprendizaje-mi-neduc/> del portal del Ministerio de Educación, garantizando de esta forma llegar al sistema escolar de todo el país.





Recomendaciones generales

Antecedentes

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

Recomendaciones sanitarias recurrentes

Higiene

Por cada sesión se debe solicitar el lavado regular de manos y cara, de tal manera que este hábito se promueva, facilitando sea una práctica frecuente, que ha demostrado reducir la posibilidad de contagio, así como, cambiar la ropa utilizada en la clase con la presencia de sudor

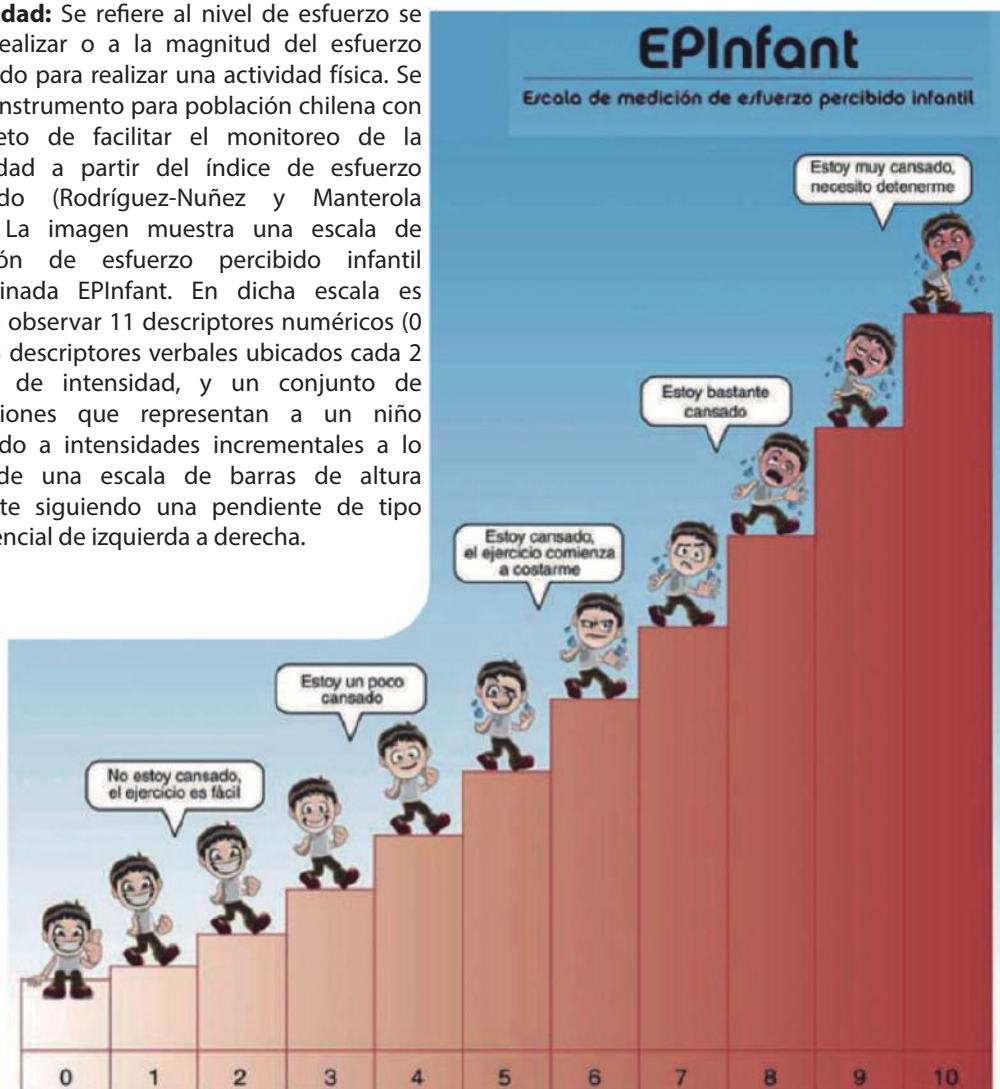


Se sugiere que cada docente al momento de iniciar la sesión, consulte el estado de ánimo y disposición para participar de los párvulos. Además, se sugiere aplicar la Escala de Esfuerzo Percibido Infantil como protocolo preventivo.

Para esto se sugiere que se les pregunte a los niños/as: ¿De 0 a 10 que tan cansado o cansada te sientes? Y esta pregunta se refuerza con la imagen de intensidad EPIInfant Rodríguez (2016), las cuales se utilizarán en la guía a modo de indicación del esfuerzo que perciben niños y niñas

Frecuencia: Se refiere al número de veces que se lleva a cabo 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 (Rodríguez-Nuñez y Manterola 2016). La imagen muestra una escala de medición de esfuerzo percibido infantil denominada EPIInfant. 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.



Junto a la Escala de Esfuerzo Percibido Infantil EPIfant, se deben considerar las siguientes recomendaciones:

- En cada sesión de educación parvularia, siempre debe estar cerca del menor un adulto. Evitando potenciales accidentes, disponiendo de recursos para primeros auxilios y directorio de teléfonos y dirección de servicios asistenciales o de emergencia, contando con ellos en lugares cercanos y en conocimiento de todos.
- Incluir protocolo frente a lesiones como esguince, caídas o golpes en el hogar, que pudieran ocurrir durante la sesión de motricidad infantil (mantener siempre una botella congelada en el refrigerador), observar la eventual lesión, lavar el contorno en caso de heridas, descansar o reincorporarse a la sesión si existe disposición anímica para continuar. En caso de golpes en la cabeza no mover, hasta disponer de la asistencia profesional especializada.

Vestuario, calzado e hidratación

- Especial mención merece estos aspectos de tal manera que el vestuario para la sesión de motricidad infantil sea cómodo, holgado idealmente tenida deportiva, calzado deportivo con cordones bien atados, hidratación sólo con agua antes, durante y después de la sesión, control de la intensidad por medio de la escala de esfuerzo percibido EPIfant. Consultar a los niños/as regularmente cómo se sienten para retomar los ejercicios luego del descanso (dedito para arriba en la pantalla), reduciendo exigencias que expongan a los/as parvulos a esfuerzos que el confinamiento ha alterado.





Consideraciones relativas a los espacios hogareños

Respecto a este aspecto asociado al desarrollo de las sesiones se debe, en la medida de las posibilidades ambientales del hogar, destinar un espacio fijo para la realización de las actividades, considerando al momento de iniciar las sesiones los siguientes aspectos:

- Elegir espacios libres y seguros (alejar muebles peligrosos, distanciarse de ventanales, excluir de la sesión estufas, despejar alfombras y realizar las actividades y ejercicios en superficies que impidan resbalarse.
- Realizar actividades en espacios reducidos: 1 mt 50 cm x 1 mt 50 cm.
En el caso de párvulos se sugiere la presencia de adultos en las sesiones o posteriores a estas, para resguardar los aspectos de seguridad e higiene, Ellos/as podrían además colaborar haciendo registros anecdóticos mediante bitácoras, fotografiando o filmando la participación de los y las menores.

PARVULOS Y COVID 19

Si bien es cierto la Guía DEFIR llega en medio de la docencia remota, el o la docente deben tener presente que la dinámica del COVID19 deja secuelas a quienes lo están padeciendo o ya superaron la crisis, de la que no se escapan los menores y jóvenes en edad escolar, es por ello que deben considerar que tienen y tendrán en sus sesiones regulares de docencia remota, una diversidad escolar a reconocer donde habrá:

- Menores recuperados/as de COVID19, para quienes debe proponer sólo ejercicios con variantes de intensidad moderada.
- Menores asmáticos/as a quienes deben monitorear el uso del inhalador.
- Menores alérgicos/as para quienes se recomienda controlar la intensidad de la actividad motriz.
- Menores con antecedentes de enfermedades cardiovasculares, para quienes debe haber moderación y control de la intensidad orgánica.
- Ante párvulos con la familia en cuarentena por COVID19 sólo realizar actividades de intensidad moderada.



Menores con recomendaciones médicas relevantes

Estudiantes sin COVID19 y sin síntomas: Sin restricción para realizar clase de Educación Física y Salud.

Estudiantes con COVID19 asintomático; que para reintegrarse a las clases de Educación Física y Salud de intensidad leve a moderada deben:

- a) Haber pasado por el periodo de reposo 14 días.
- b) Evaluación médica sin alteraciones
- c) Reintegrarse a la Educación Física y Salud con asistencia de equipo médico.

Estudiante con COVID19 sintomático leve que no fue hospitalizado; para reintegrarse a las clases de Educación Física y Salud de intensidad leve deben:

- d) Haber pasado por el periodo de reposo durante los síntomas.
- e) Luego de pasado los síntomas, permanecer 14 días sin actividad motriz
- f) Evaluación médica sin alteraciones
- g) Reintegrarse a la Educación Física y Salud con asistencia de equipo médico.

Estudiante con COVID19 sintomático moderado a severo con hospitalización; para reintegrarse a las clases de Educación Física y Salud de intensidad leve debe:

- h) Haber pasado un periodo de reposo durante 14 días
- i) Haber pasado por el periodo de reposo inicial más 14 días más sin actividad motriz.
- j) Evaluación médica sin alteraciones
- k) Reintegrarse a la Educación Física y Salud con asistencia de equipo médico.

Evaluación médica: Corresponde anamnesis, entrevista médica, examen motriz (signos vitales, síntomas, electrocardiograma), exámenes complementarios.

Las recomendaciones se basan en las siguientes fuentes:

Chen, P., Mao, L., Nassiss, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103-104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>

Elliott, N., Martin, R., Heron, N., Elliott, J., Grimstead, D., & Biswas, A. (2020). Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection. *British Journal of Sports Medicine*, 0(0), 4-5. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102637>

Kalazich, C., Valderrama, P., Flández, J., Burboa, J., Humeres, D., Urbina, R., ... Valenzuela, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19_: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes Sport COVID-19 Orientations_: Recommendations for return to physical activity and sports in children and adolescents, 91(7), 1-16. <https://doi.org/10.32641/rchped.vi91i7.2782>

Phelan, D., Kim, J., & Chung, E. (2020). A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(18), 2352-2371. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.03.031>

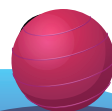
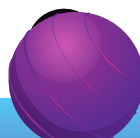




La Educación Parvularia es el nivel educativo que atiende integralmente a niños desde su nacimiento hasta su ingreso a la educación básica. Su propósito es favorecer de manera sistemática, oportuna y pertinente el desarrollo integral y promover aprendizajes relevantes y significativos en los párvulos, apoyando a la familia en su rol insustituible de primera educadora.

En el contexto actual de pandemia, durante la construcción de la Priorización Curricular se han considerado los ejes o temas que articulan los objetivos, la progresión curricular y los siguientes criterios: imprescindible, integrador y significativo. En el caso de la Guía y los Planes de Clases de este nivel el foco fue el Ámbito Desarrollo Personal y Social y su Núcleo Corporalidad y Movimiento, permitiendo organizar las temáticas y habilidades que contribuirán al logro de los otros ámbitos y núcleos de la Educación Parvularia..

A partir de estas definiciones y prescripciones curriculares el equipo técnico elaboró una Guía específica para la Educación Parvularia, que cada educadora de párvulos debe implementar conforme a su contexto cultural, nivel educativo y condiciones estructurales de los hogares o recintos educacionales. Privilegiando por sobre todos los criterios una labor respetuosa, donde el juego libre y las emociones son el factor central en la construcción de los saberes infantiles.



Propuesta de Sesiones Nivel de Transición

Plan de clase nivel transición Corporalidad y Movimiento

OA6

¿Qué aprenderán?

OA6: Coordinar con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotrices finas en función de sus intereses de exploración y juego.

Evaluación Formativa

Logran coordinar de forma simultánea las partes de su cuerpo para ejecutar movimientos con total precisión.

Descripción de actividad:

“¡El cachorro travieso!”: El o la estudiante imaginará ser un perrito travieso que quiere robar los huesos escondidos de sus padres para jugar.

En el área delimitada pondrán varias hojas de papel dispersas en el suelo. Deberá desplazarse en cuadrupedia como un perro tratando de no hacer ningún tipo de ruido, a la señal del profesor deberá recoger una de las hojas de papel y arrugarla para formar una pelota de papel lo más pequeña posible para esconderla en sus bolsillos. La actividad finaliza cuando logran recoger todas las hojas de papel.

Variantes 1: Arrugar las hojas en forma de cilindro (a lo largo).

Variantes 2: Arrugar las hojas solo con una mano.

Consideraciones para la inclusión:

C: En caso de alteración en la Integración sensorial, utilizar material que no le desagrade (Ej: pañuelos desechables, géneros, servilletas, etc.)

M: Dificultad para la prensión utilizar objetos más gruesos y/o con adherencias. En usuarios de silla de ruedas colocar las hojas en altura.

V: Utilizar estímulos sonoros y táctiles para guiar donde están las hojas.

A: Utilizar estímulos táctiles y visuales para guiar donde están las hojas.

Práctica en familia:

La familia puede organizar y esconder las hojas en diferentes lugares de la casa para poner un desafío de encontrar la mayor cantidad de huesos dentro de la casa. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

Tiempo
aproximado:

15 minutos

Intensidad:
moderada /
vigorosa

Materiales
sugeridos:
Hojas de
papel

Tiempo
aproximado:
15 minutos

Intensidad:
moderada /
vigorosa

Materiales
sugeridos:

Bolitas del
tamaño de
un poroto,
botellas de
plástico con
tapa, tarro
con tapa.

¿Qué aprenderán?

OA6: Coordinar con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotrices finas en función de sus intereses de exploración y juego.

Evaluación Formativa

Logran manipular objetos de forma coordinada y precisa.

Descripción de actividad:

“¡Escondite del tesoro!”: El o la estudiante deberá dejar todas las bolitas (tesoro) dentro del tarro en el medio de la zona delimitada y las botellas vacías en los límites de la zona.

El o la estudiante se ubicará junto al tarro. Para extraer el tesoro deberá abrir la tapa del tarro y sacar una bolita, luego se desplaza saltando en puntillas hasta encontrar una botella, destaparla para introducir la bolita y luego cerrarla para volver desplazándose en puntillas a buscar otra bolita al tarro.

Variantes 1: Abre y cierra las botellas con los ojos tapados

Variantes 2: Abre y cierra las botellas con la mano no dominante

Consideraciones para la inclusión:

C: Simplificar la tarea (Ej. no tener que destapar, menos objetos a movilizar).

M: Dificultad para la prensión: no tener que destapar y utilizar objetos más grandes o que pueda llevar con ambas extremidades. En usuarios de silla de ruedas garantizar espacios planos y libres de obstáculos.

V: Simplificar la tarea, acortar la distancia. Utilizar objetos sonoros, táctiles y/o con contraste de colores o colores llamativos.

A: Asegurar que la instrucción fue comprendida en forma adecuada.

Tiempo
aproximado:
15 minutos

Intensidad:
moderada /
vigorosa

Materiales
sugeridos:

Una toalla,
recipiente
mediano
con agua y
recipiente
vacío

Práctica en familia:

La familia incentiva en la práctica cotidiana a los y las estudiantes a destapar botellas y cerrarlas. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

¿Qué aprenderán?

OA6: Coordinar con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotrices finas en función de sus intereses de exploración y juego.

Evaluación Formativa

Logran la ejecución de las habilidades motrices finas (manipulación toalla con las manos) en la ejecución de la actividad

Descripción de actividad:

“Centrifuga”: Humedecer y exprimir una toalla mojada en un recipiente vacío. Tratando de dejar la toalla lo más seca posible y el recipiente que estaba vacío con la mayor cantidad de agua posible

Variante 1: Realizar actividad con una toalla grande.

Consideraciones para la inclusión:

C: En caso de alteración de integración sensorial, verificar si la temperatura del agua o textura de la toalla le molesta. Ampliar el recipiente receptor de agua. Animar constantemente.

M: Dificultad para la prensión: Facilitar el agarre con un asa o elástico. Empujar contra un colador.

V: Ampliar el recipiente receptor de agua.

A: Asegurar que la instrucción fue comprendida en forma adecuada.

Práctica en familia:

Realizar la actividad con uno o varios integrantes de la familia que se encuentre junto a él, realizar la misma actividad en familia, utilizando los mismos materiales. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada y su complejidad.



Plan de clase nivel transición Educación Física OA7

¿Qué aprenderán?

OA7: 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.

Evaluación Formativa

Logran desplazarse de un lugar a otro sin perder el equilibrio.

Descripción de actividad:

“La misión”: El o la estudiante imaginará tener la misión de trasladar a un animal herido en la selva a un lugar seguro.

Para ello deberá llevar el globo de un extremo a otro cruzando por un puente simulado por una cuerda sin salirse del camino. Al llegar al otro extremo deberá pararse con un pie y se agachará sin perder la estabilidad para dejar el globo en el suelo.

Variantes 1: Hacer equilibrio con la pierna contraria

Variantes 2: Avanzar de lado por la cuerda

Variantes 3: Trasladar dos globos a la vez

Consideraciones para la inclusión:

Práctica en familia:

Junto a su familia organizan espacios trazando líneas en el suelo (pueden ser imaginarias) para trasladarse manteniendo el equilibrio de un lugar a otro de diferentes maneras. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de la actividad realizada.

Tiempo
aproximado:
15 minutos

Intensidad:
moderada /
vigorosa

Materiales
sugeridos:
Globos,
cuerda.

Tiempo
aproximado:
15 minutos

Intensidad:
moderada /
vigorosa

Materiales
sugeridos:

Ninguno

¿Qué aprenderán?

OA7: 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.

Evaluación Formativa

Logran desplazarse siguiendo diferentes ritmos de diferentes maneras manteniendo el equilibrio y una buena postura.

Logran seguir instrucciones.

Descripción de actividad:

“El auto”: El o la estudiante imaginará ser un auto en la ciudad que deberá seguir las instrucciones del profesor /a para controlar la velocidad de los desplazamientos.

El o la estudiante se desplazará por el lugar delimitado saltando en dos pies, cuando el profesor grite “color rojo” se detendrá y quedará congelado manteniendo una buena postura, cuando el profesor grite “color verde” el alumno comenzará a desplazarse saltando lo más rápido posible y cuando grite “color amarillo” se desplazará saltando más lento.

Variantes 1: Desplazamiento saltando en un pie

Variantes 2: Desplazamiento en cuadrupedia (gateando)

Consideraciones para la inclusión:

Práctica en familia:

Junto a la familia hacen tarjetones con diferentes colores explicando las señales de los semáforos, con el significado de los colores. Ejecutan desplazamientos en conjunto de diferentes maneras e intensidades. Conversan con sus familias y amigos de la importancia de seguir señales e instrucciones.

Tiempo
aproximado:
15 minutos

Intensidad:
moderada /
vigorosa

Materiales
sugeridos:

Pelotas de
tamaño
pequeño
Botella de
plástico o
juguete que
se pueda
mantener de
forma
vertical.
algún
elemento de
demarcación
de líneas

¿Qué aprenderán?

OA7: 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.

Evaluación Formativa

Lanzan objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos
Se desplazan de un punto a otro de diversas maneras; corriendo o saltando con uno o ambos pies manteniendo el control de su cuerpo.
Perciben las distancias derribando los obstáculos.

Descripción de actividad:

“Pelota – botella”: Formar dos líneas horizontales separadas por 5 pasos de distancia. Tomar las botellas y ordenarlas sobre una línea y dejar la pelota junto a una botella. Ubicándose en la otra línea demarcada debe desplazarse buscar la pelota y volver a la línea de partida en donde debe lanzar la pelota buscando derribar una de las botellas, luego debe volver a buscar la pelota para lanzarla nuevamente.

Variante 1: Realizar el desplazamiento saltando con los pies juntos.

Variante 2: Realizar el desplazamiento saltando con un pie.

Variante 3: Realizar el lanzamiento con la mano contraria.

Consideraciones para la inclusión:

Práctica en familia:

Realizar esta misma actividad con un adulto responsable del estudiante cambiando el tamaño de la botella o el tamaño de la pelota.

Tiempo
aproximado:
15 minutos

Intensidad:
moderada /
vigorosa

Materiales
sugeridos:

2 elementos
pequeños
de colores o
en su
defecto 2
Calcetines
de distintos
colores

¿Qué aprenderán?

OA7: 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.

Evaluación Formativa

Logran Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: desplazarse, seguir ritmos, en una variedad de juegos.

Descripción de la Actividad:

“Viajemos al bosque”: Previo al inicio deben dejar los materiales alrededor del espacio y se les indica que:

- Caminen con diferentes ritmos, luego les indica que hay que trotar (en el mismo lugar) simulando que suben y bajan cerros, luego les indica que lleguen a un sector llenos de flores (elementos de colores).
- Al momento de tocar las flores se convierten en cuncunas simulando el movimiento y rodando a la derecha e izquierda.
- A continuación que levanten los pies e imaginen que van en, pedaleando al ritmo de aplausos.
- Finalmente se indica que volaran en 1 pie y luego en el otro.

Variante 1: Al llegar a las flores se les puede pedir que se conviertan en saltamontes y salten alrededor de los calcetines y luego que giren saltando a la derecha o izquierda.

Consideraciones para la inclusión:

Consideración con el tipo de material utilizado

Práctica en familia:

Realizar esta misma actividad con un adulto responsable del estudiante cambiando el cuento manteniendo algunas indicaciones como la lateralidad o subir y bajar.



RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS PARA FAVORECER LA INCLUSIÓN EN LAS SESIONES DE MOTRICIDAD INFANTIL PARA PÁRVULOS CON DISCAPACIDAD EN MODALIDAD ONLINE

Introducción

Normativas Internacionales vigentes para la inclusión de Personas con Discapacidad (PCD) en el contexto de Actividad Física. Desde la perspectiva internacional existen variadas normativas que plantean la inclusión de PCD:

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

- Artículo 24 el derecho a la educación
- Artículo 30 a la práctica de la actividad física y el deporte

Convención sobre los Derechos del Niño

- Derecho a la igualdad, sin distinción de raza, religión o nacionalidad
- Derecho a la educación y atenciones especiales para los niños y niñas con discapacidad
- Derecho a una educación gratuita y derecho a divertirse y jugar





UNESCO

- Educación Física para la Inclusión
- Universal Fitness Innovation and Transformation (UFIT)

Normativas Nacionales vigentes para la inclusión de PCD en el contexto de Actividad Física En Chile, las principales normativas que buscan garantizar los derechos de las PCD

- Ley 20.422 que plantea las normas sobre igualdad de oportunidades e inclusión social
- Política Nacional de Actividad Física y Deporte en Chile 2016-2025 del Ministerio del Deporte
- Ley 20.978 que reconoce y define al deporte adaptado para las personas en situación de discapacidad
- Ley de Inclusión Educativa
- Decreto 83, Diversificación de la Enseñanza
- Decreto 67, Evaluación Inclusiva
- Orientaciones para la Construcción de Comunidades Educativas Inclusivas

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS ADAPTACIONES DE ACTIVIDADES DE ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD PARA FAVORECER LA INCLUSIÓN EN LA CLASE EDUCACIÓN FÍSICA

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

Actividad Física para Personas en Situación de Discapacidad/ Fernando Muñoz Hinrichsen – Santiago de Chile 2019 – Ril Editores y Universidad Santo Tomás, Capítulo III – Actividad Física Adaptada en Contexto de Educación (R. Reina – A. Roldan)
 Programa de Deporte TOP Youth Trust del Youth Sport Trust del Reino Unido
 Hutzler, Y. (2007). A Systematic Ecological Model for Adapting Physical Activities: Theoretical Foundations and Practical Examples. Adapted Physical Activity Quarterly, 24(4), 287-304. doi:10.1123/apaq.24.4.287
 Comisión de Deportes de Australia (2017)
 DUA
 UFIT, UNESCO 2018 PEPAS y dominios de funcionalidad

Recomendaciones Metodológicas Rangos de Funcionalidad



Actividades según Rangos de Funcionalidad



Nivel educacional y Discapacidad

De acuerdo con el II Estudio Nacional de la Discapacidad el 16,7% de la población de 2 y más años se encuentra en situación de discapacidad, es decir 2 millones 836 mil 818 personas.

Prevalencia de la discapacidad: Si observamos solo la población de niños, niñas y adolescentes (2 a 17 años), la prevalencia de la discapacidad alcanza un 5,8% de la población total, lo que corresponde a 229.904 personas

En relación con la población entre 4 a 17 años, se estima una leve diferencia entre proporción de niños, niñas y adolescentes, que están en situación de discapacidad y los que no están en situación de discapacidad, que asisten a un establecimiento educacional, con un porcentaje de asistencia de un 96% y un 98,4%, respectivamente.



Diseño universal para el aprendizaje (DUA): el camino hacia una educación inclusiva.

Dentro de las orientaciones didácticas para la enseñanza de la Educación Física y Salud se recomienda las siguientes adecuaciones en la planificación y ejecución de las clases para incluir a los y las estudiantes con discapacidad.

Una premisa básica para la elaboración de las planificaciones es que todos y todas puedan aprender, por lo tanto, las propuestas de experiencias de aprendizaje han de ser comunes, pero diversificadas, en donde se pueda encontrar actividades de acuerdo con su nivel de competencia curricular y a sus características:

Se recomienda que exista equilibrio entre las distintas dimensiones: habilidades, actitudes y conocimientos, que establecen los objetivos de aprendizaje.

Ejemplo: Ed. Física y Salud 1º básico, Unidad 3: Movimientos corporales para expresar ideas, estados de ánimo y emociones.

Habilidades: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.

Actitudes: Expresión de ideas, estados de ánimo y emociones

Conocimientos: Identificar emociones.

Por otro lado, considerar, esa diversificación de la enseñanza les permite enriquecer la práctica pedagógica, en la medida en que supone un ajuste gradual de la intervención educativa a las diferencias individuales, valores, capacidades y ritmos de aprendizaje, entre otros, teniendo siempre presente que ajustar no se refiere a reducir las experiencias educativas para los y las estudiantes con mayores necesidades de apoyo, sino por el contrario enriquecerlas, incorporando los principios del diseño universal para el aprendizaje:

- La representación: hace referencia al contenido y a los conocimientos: qué aprender. Se ofrecerán distintas opciones para el acceso al contenido, tanto a nivel perceptivo como comprensivo.
- La motivación implica compromiso y cooperación, supone involucrarse: por qué aprender.
- La acción y la expresión responden a cómo aprender. En este caso, otorgando todo el protagonismo al estudiantado, mediante el empleo de metodologías activas.

Orientaciones sobre Estrategias Diversificadas de Enseñanza para Educación Básica, en el Marco del Decreto 83/2015. División de Educación General Unidad de Educación Especial 2017.



Discapacidad

Un término genérico que incluye déficits, limitaciones en la actividad restricciones en la participación. Indica los aspectos negativos de la interacción entre el individuo (con una condición de salud) y sus factores contextuales (ambientales y personales)" (p.12).

Inclusión

Conjunto de procesos orientados a eliminar o minimizar las barreras que limitan el aprendizaje y la participación de todo el alumnado", poniendo particular énfasis en aquellos grupos de alumnos que podrían estar en riesgo de marginalización, exclusión o fracaso escolar (Echeita y Ainscow, 2011),

Actividad Física Adaptada (AFA)

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, teoría y práctica 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 investigación, la teoría y la práctica se relacionan con las necesidades y los derechos de los programas APA inclusivos y separados (Sherrill y Hutzler, 2008).

Educación Física Inclusiva

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

Deporte Adaptado

Se entiende como aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica (Pérez y Reina 2012)





La Educación Física Adaptada, se encuentra dentro del marco de la AFA (Reina 2010). Tierra (2001), relacionando la actividad física y el deporte en la escuela, afirma que “La práctica de actividad física y deportiva tiene hoy en día un gran valor en la sociedad, influyendo también en el contexto escolar y ocupando un gran espacio de tiempo en nuestras vidas, por lo que, favoreciendo la participación de nuestros alumnos con necesidades educativas especiales, en las mismas, les ayudamos en su desarrollo.” (p.141)

Necesidades Educativas especiales (NEE)

Se entiende por estudiantes que presentan necesidades educativas especiales, aquellas y aquellos que requieran, por un periodo de su trayectoria educativa o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta.

Necesidades educativas Especiales asociadas a Discapacidad desde la educación Física.

Margarita Gomendio (2000) menciona que podemos encontrarnos con una tipología de estudiantes que presenta diferentes tipos de discapacidades, y por tanto, posibles alumnos con NEE. Entre ellas: físicas o motrices, sensoriales y psíquicas o intelectuales.

Tipos de Discapacidad:Según diversos autores revisados, encontramos diferentes clasificaciones sobre los tipos de discapacidad, para efectos de nuestra propuesta educativo- física nos centraremos en tres tipos de discapacidad,

- Discapacidad Física
- Discapacidad Intelectual
- Discapacidad Sensorial (Visual y auditiva)

Discapacidad Física

Se define discapacidad motriz como el conjunto de alteraciones que afectan a la ejecución de movimientos independientemente de la causa desencadenante. Dentro de este colectivo encontramos personas que tienen una restricción total o parcial del movimiento afectando a miembros superiores, inferiores, dificultades de manipulación y/o desplazamiento, articulación del lenguaje, etc

Discapacidad intelectual

Se caracteriza por limitaciones significativas tanto en funcionamiento intelectual como en conducta adaptativa tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad aparece antes de los 18 años (Schalock et al., 2010,p. 1).

Discapacidad Sensorial

Se menciona a los dos grandes grupos dentro de su tipología, formado por: las deficiencias visuales (alteraciones en el sentido de la vista) y las deficiencias auditivas (alteraciones en el sentido del oído).

Discapacidad Visual

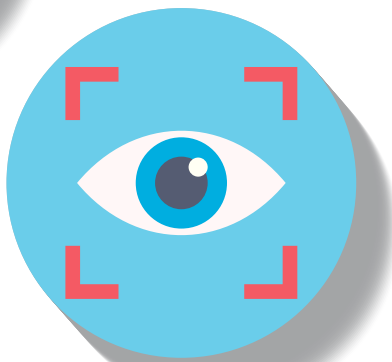
Reducción o ausencia de visión causada a la estructura del ojo, nervios o canales ópticos o corteza visual.

Cuando hablamos en general de ceguera o deficiencia visual nos estamos refiriendo a condiciones caracterizadas por una limitación total o muy seria de la función visual. En este sentido, hemos de diferenciar entre personas con ceguera y personas con deficiencia visual.

Discapacidad Auditiva

Problema en la agudeza auditiva que impide aprender su propia lengua, seguir con aprovechamiento las enseñanzas básicas, participar en actividades habituales para su edad y cuya audición no le permite un desenvolvimiento completo en las actividades de la vida diaria

La hipoacusia es aquella pérdida auditiva que permite que la audición sea funcional para la vida diaria mediante ayudas complementarias (normalmente prótesis auditivas), lo que generalmente permite la adquisición del lenguaje (Sanz y Reina, 2012)





COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN NUESTROS HOGARES:

MOVERSE MÁS PARA ROMPER EL TIEMPO SENTADO

Sentarse por largos períodos (especialmente cuando se usan pantallas) se asocia con malos resultados de salud física y mental en los niños, niñas y jóvenes . La interrupción del tiempo de sentarse regularmente con breves períodos de movimiento, corta la conducta sedentaria por el mantenernos activos dentro de la casa. Un cambio importante en los niveles de actividad física para aquellos que ahora trabajan en casa es la pérdida de desplazamientos activos al trabajo u otros viajes, y la actividad incidental de moverse por sus lugares de trabajo . Los estudios en el lugar de trabajo han examinado cómo aumentar la actividad física incidental en el trabajo, y estos mismos principios se aplican al trabajo en el hogar .

La evidencia indica que usar tres estrategias diferentes puede ayudar; levantarse y ponerse de pie (si puede) al menos cada 30-45 minutos; sentarse menos apuntando a cantidades aproximadamente iguales de tiempo sentado y de pie, y moverse más al aumentar el tipo de actividad física que haces solo de una actividad a otra .

Algunos consejos prácticos son:

- Configurar recordatorios (use su alarma del celular) para ponerse de pie cada 30 minutos.
- Caminar para tomar agua regularmente o ponerse de pie cuando se sienta incómodo y necesite cambiar de posición.
- Si tiene un escritorio ajustable en altura en casa, trate de pasar la misma cantidad de tiempo de pie y sentado, y mantenerse de pie durante las reuniones en línea y las llamadas telefónicas.
- Moverse durante 1-2 minutos cada 30-45 minutos es suficiente para interrumpir su sesión . Puede realizar ejercicios de peso corporal en espacios pequeños y con poco equipo. Por ejemplo, los levantamientos de piernas, las flexiones de la rodilla al codo y ponerse de pie sin ayuda, mejoran a la fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio. El ejercicio más avanzado, como estocadas, sentadillas y abdominales, son alternativas para aquellos que ya están activos.

Referencias

- Rodriguez-Ayllon M, Cadenas-Sánchez C, Estévez-López F, et al. Papel de la actividad física y el comportamiento sedentario en la salud mental de preescolares, niños y adolescentes: una revisión sistemática y un metanálisis. *Sports Med* 2019; 49 (9): 1383-410. doi: 10.1007 / s40279-019-01099-5
- Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, et al. Revisión sistemática del comportamiento sedentario y los indicadores de salud en niños y jóvenes en edad escolar. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2011; 8: 98. doi: 10.1186 / 1479-5868-8-98
- Sween J, Wallington SF, Sheppard V, et al. El papel del ejercicio en la mejora de la actividad física: una revisión. *J Phys Act Health* 2014; 11 (4): 864-70. doi: 10.1123 / jpah.2011-0425
- Thorp AA, Healy GN, Winkler E, Clark BK, Gardiner PA, Owen N, et al. Tiempo sedentario prolongado y actividad física en el lugar de trabajo y contextos no laborales: un estudio transversal de empleados de oficina, servicio al cliente y centro de llamadas. *Int J Behav Nutr Phys Act* . 2012; 9: 128-. doi: 10.1186 / 1479-5868-9-128
- Healy G, Eakin E, Lamontagne AD, Owen N, Winkler E, Wiesner G, et al. Reducción del tiempo de permanencia en trabajadores de oficina: eficacia a corto plazo de una intervención multicomponente . *Prev Med* . 2013; 57 (1): 43-8. doi: 10.1016 / j.jpmed.2013.04.004
- Carter SE, Jones M, Gladwell VF. Gasto energético y respuesta de la frecuencia cardíaca a la ruptura del tiempo sedentario con tres intervenciones diferentes de actividad física. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* . 2015; 25 (5): 503-9. doi: 10.1016 / j.numecd.2015.02.00
- (Chen et al., 2020; Elliott et al., 2020; Kalazich et al., 2020; Phelan, Kim, & Chung, 2020)
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103-104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Elliott, N., Martin, R., Heron, N., Elliott, J., Grimstead, D., & Biswas, A. (2020). Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection. *British Journal of Sports Medicine*, 0(0), 4-5. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102637>
- Kalazich, C., Valderrama, P., Flández, J., Burboa, J., Humeres, D., Urbina, R., ... Valenzuela, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19 : Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes Sport COVID-19 Orientations : Recommendations for return to physical activity and sports in children and adolescents, 91(7), 1-16. <https://doi.org/10.32641/rchped.vi91i7.2782>
- Phelan, D., Kim, J., & Chung, E. (2020). A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(18), 2352-2371. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.03.031>



PEDAGOGÍA EN
EDUCACIÓN FÍSICA
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE



Universidad de
Playa Ancha



Consejo
Académico Nacional
de Educación Física



SOCHIAFA
ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILE