




# GUÍA DIDÁCTICA PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA 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

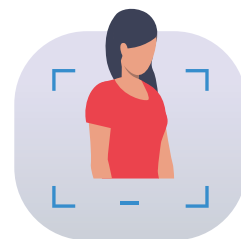


Desde los Ministerios de Deporte, Educación y Salud, las acciones de coordinación de la mesa y revisión de contenidos se desarrollan a través de:

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





## 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 para la Educación Física remota, (Guía DEFIR), tiene como fuente inspiradora la Priorización Curricular 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 en la clase Educación Física, destinada a estudiantes 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 DEFIR”, 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, básica y media diariamente se vinculan con los escolares para aportar a su formación.





# ORIENTACIONES Y CRITERIOS DE LA GUÍA DEFIR

## Alcance de la Guía

La Guía DEFIR, 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 la asignatura Educación Física y Salud, abarcando desde la Educación Parvularia (Tercer NT), que para este nivel tiene como foco el Ámbito Desarrollo Personal y Social y su Núcleo Corporalidad y Movimiento; la Educación Básica y la Educación Media. Documento que en su elaboración considero además transversalmente, para cada nivel educativo, recomendaciones de orden higiénico, de seguridad, resguardos médicos y apreciaciones para escolares 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 hizo en base a niveles pareados, salvo la educación parvularia:



### EDUCACIÓN PARVULARIA

Nivel Transición

### EDUCACIÓN BÁSICA

1ro. y 2do. año básico  
3ro. y 4to. año básico  
5to. y 6to. año básico  
7mo. y 8vo. año básico

### EDUCACIÓN MEDIA

1ro. y 2do. año medio  
3ro. y 4to. año medio





Los Planes de Clase permitirán complementar la acción formativa remota y/o presencial, dado que ya hay comunidades de profesores y estudiantes que comienzan a participar gradualmente de la educación presencial. La formulación de la Guía se proyecta como recurso adicional del proceso docente, es pertinente a cada nivel educativo, prioriza, organiza e intenciona curricularmente la labor pedagógica, brinda información técnica al docente, estudiante y adulto significativo que acompaña a diario a los escolares (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 adhesión a 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/los destinatarias/os principales de la Guía DEFIR son los y las Profesores/as de Educación Física del sistema escolar, público y privado, Educadoras de Párvulos, así como también profesores de Educación General Básica que imparten Educación Física y Salud. 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 y los/as escolares de educación básica, 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 docentes, 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 las Guías, quedarán alojadas en la plataforma <http://www.miradaseducativas.cl/curriculum-en-linea-recursos-para-el-aprendizaje-mineduc/> del portal del Ministerio de Educación, garantizando de esta forma llegar al sistema escolar de todo el país.

## **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 RECURRENTEES HIGIENE**

Por cada sesión se debe solicitar el lavado regular de manos y cara, de tal manera que este hábito se promueva, facilitando que 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.

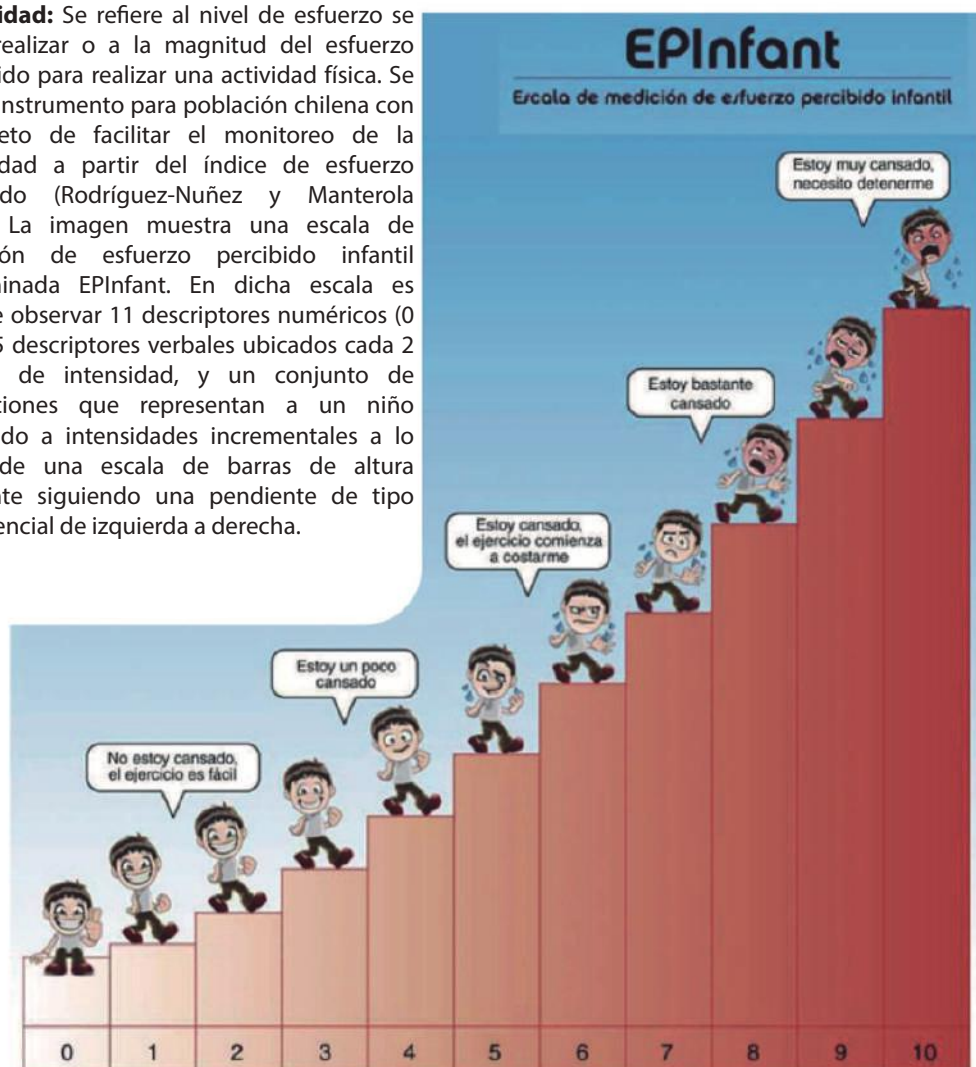


## RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA SESIONES REMOTAS Y RETORNO ESCALONADO

Se recomienda que cada docente al momento de iniciar la sesión, consulte el estado de ánimo y disposición para participar de los párvulos y escolares. Además, 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 que 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 y educación básica (1ro. a 6to año), siempre debe estar cerca del escolar 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 Educación Física (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 a desarrollar 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 (alejarse muebles peligrosos, distanciarse de ventanales, excluir de la sesión estufas, despejar alfombras y realizar las actividades y ejercicios en superficies que impidan resbalarse.

La presente Guía permite desarrollar actividades en espacios reducidos de 1,50x1,50mts.

En el caso de párvulos y menores de la educación básica 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 escolares.



## Estudiantes y COVID19

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 escolares 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., 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





# RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS PARA FAVORECER LA INCLUSIÓN EN LAS SESIONES DE MOTRICIDAD INFANTIL, PARA PÁRVULO 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"> <li>•Garantizar el apoyo de un asistente</li> <li>•Bajar el nivel de estímulos</li> <li>•Bajar el nivel de ruidos</li> </ul>
 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"> <li>•Garantizar el apoyo de un asistente</li> <li>•Buscar espacios adecuados por la reducción de movilidad</li> </ul>
 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"> <li>•Garantizar el apoyo de un asistente</li> <li>•Asegurar el sonido de los equipos e indicaciones claras</li> <li>•Utilizar tableros aumentativos o tipografía mayor (personas con baja visión)</li> </ul>
 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"> <li>•Garantizar el apoyo de un asistente</li> <li>•Asegurar equipo con buena imagen</li> <li>•Utilizar señalética y chat escrito para comunicar</li> <li>•Lengua de señas si se maneja por el equipo</li> </ul>

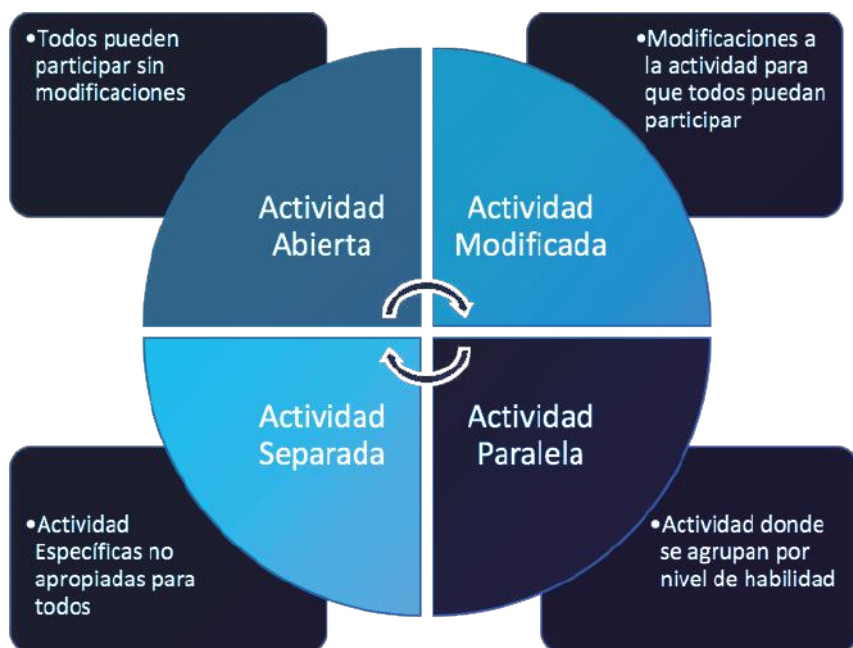


- Actividad Física para Personas en Situación de Discapacidad/ Fernando Muñoz Hinrichsen - Santiago de Chile 2019 - Ril Editores y Universidad Santo Tomás, Capítulo III - Actividad Física Adaptada en Contexto de Educación (R. Reina - A. Roldan)
- Programa de Deporte TOP Youth Trust del Youth Sport Trust 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



Florian Kiuppis 2018  
Burns y Johnston 2019

## 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

**Conocimiento:** 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.

## **Conceptualización**

### **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 SEDENTARIO

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.ypmed.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

Rodriguez 2016 *Rev. chil. pediatr.* vol.87 Santiago jun. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.09.001>



PEDAGOGÍA EN  
EDUCACIÓN FÍSICA  
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE



Universidad de  
**Playa Ancha**



Consejo  
Académico Nacional  
de Educación Física



UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO  
DE CHILE