

RECOMENDACIONES PARA IMPLEMENTAR ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

RECOMENDACIONES PARA IMPLEMENTAR ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

RECOMENDACIONES PARA IMPLEMENTAR ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES

Equipo de trabajo

Coordinador de proyecto
Dr. Tomás reyes Amigo

Equipo profesional

Dr. Nicolás Aguilar Farías
Dr. Carlos Cristi Montero
Dra. Jessica Ibarra Mora

Contraparte técnica MINEDUC

Patricio Venegas Pino

ÍNDICE:

• Resumen Ejecutivo.....	6
• PARTE 1 Guía para la implementación de actividad física en el contexto escolar	8
• Fundamentos para la implementación de actividad física en los establecimientos educativos	10
• Implementación de actividad física en establecimientos educativos	12
• PARTE 2 Guía para la construcción y diseño de recursos para actividad física en contexto escolar	34
• Referencias	65

RESUMEN EJECUTIVO

“Recomendaciones para Implementar Actividad Física en Establecimientos Educativos” – MINEDUC 2026

Como Ministerio de Educación de Chile se propone una estrategia integral para incorporar la actividad física de manera sistemática en los establecimientos educativos.

Propósito principal

Enfrentar problemáticas como los bajos niveles de actividad física, aumento del sedentarismo, sobrepeso y obesidad, deterioro de la salud mental y problemas de convivencia escolar, que puede causar una disminución del rendimiento académico y cognitivo.

El enfoque propone que la actividad física deje de limitarse a la asignatura de Educación Física y Salud, integrándose antes, durante y después de la jornada educativa.

Ejes Estratégicos del Documento

1. La actividad física como herramienta de desarrollo integral

El texto fundamenta, con evidencia científica nacional e internacional, que la actividad física puede contribuir a enfrentar las problemáticas indicadas en el Propósito y fortalecer la salud física y mental, mejorar la atención, memoria y aprendizaje, favorecer la convivencia escolar, reducir la ansiedad y depresión y contribuir al bienestar social y emocional.

Siguiendo recomendaciones nacionales e internacionales, se proponen tres ejes para facilitar el logro de los beneficios, como realizar un mínimo 60 minutos diarios de actividad física, reducir el tiempo frente a pantallas y mejorar hábitos de sueño y descanso.

2. Integración de la actividad física en la gestión escolar

El documento enfatiza utilizar instrumentos de gestión institucional, tales como el PEI (Proyecto Educativo Institucional) para incluir sellos educativos como “Escuela Activa”, PME (Plan de Mejoramiento Educativo), SEP (Subvención Escolar Preferencial) para disponer de recursos para talleres, equipamiento deportivo y generar indicadores de seguimiento.

Principales Líneas de Acción y beneficios

Se entrega una serie de acciones para incorporar la actividad física durante la jornada escolar, diferenciando beneficios que se logran en cada caso.

A. Desplazamiento activo: Caminar o ir en bicicleta al establecimiento educacional, estrategia que aumenta la actividad física diaria, mejora el bienestar emocional, fortalece la autonomía y convivencia. Para lograrlo, es necesario tener rutas seguras, coordinación con organismos públicos y políticas escolares de transporte activo.

B. Actividad física antes de la jornada escolar: Se recomienda implementar espacios activos previos al inicio de clases mediante juegos, circuitos, baile, deportes recreativos y activaciones físicas guiadas. A través de estas acciones hay beneficios que incluyen una mayor concentración, mejor disposición al aprendizaje, aumento de condición física y mejora del clima escolar.

C. Actividad física durante la jornada escolar: Esto implica un cambio en la cultura escolar, al sugerir incorporar actividad física durante la jornada escolar, en especial en clases lectivas. Se destacan pausas y aulas activas, recreos activos, fortalecer la asignatura de Educación Física, todas estas acciones con carácter inclusivo. Como beneficios específicos, en pausas desde cuatro a cinco minutos, se logra una mejor atención y motivación, reducen la ansiedad y aumenta la participación y aprendizaje. Como complemento se promueve la recuperación de espacios escolares para el movimiento, patios activos, estaciones de juego activo y disminución del uso de pantallas en recreos.

D. Actividad física posterior a la jornada: En especial ampliando talleres y actividades extraescolares con énfasis en inclusión, participación, recreación y fortalecimiento de vínculos comunitarios.

E. Reducción del sedentarismo y uso de pantallas: Se hace referencia al impacto negativo del exceso de tiempo sentado y de uso de celulares y pantallas sobre la salud mental, atención, rendimiento académico y desarrollo cognitivo.

Evaluación y Seguimiento: Se establece que toda estrategia debe incluir un diagnóstico inicial, monitoreo de implementación, evaluación de impacto y mejora continua. Para ver posible impacto, se sugieren indicadores de distintas áreas, no sólo asociados a actividad física, sino también a asistencia, convivencia escolar, participación y satisfacción de la comunidad educativa.

A considerar

En este texto se plantea un cambio en el sistema escolar, al entregar elementos para comprender que la actividad física es más que una asignatura, es una herramienta transversal de bienestar, aprendizaje, convivencia y desarrollo integral.

Se puede destacar, además, su bajo requerimiento de recursos económicos para desarrollarla, la posibilidad de implementación progresiva, la articulación con instrumentos de gestión escolar y la participación activa de toda la comunidad educativa.

En términos estratégicos, este texto posiciona la actividad física como un eje clave del sistema educativo orientado a niños, niñas y adolescentes en Chile.

PARTE 1.

GUÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTEXTO ESCOLAR

INTRODUCCIÓN

El presente documento expone diversas estrategias de gestión y promoción de la actividad

física en el contexto escolar, las cuales emanan de la evidencia científica tanto nacional como internacional, demostrando el éxito de su implementación antes, durante y después de la jornada escolar.

En razón de los bajos niveles de actividad física y altos niveles de sedentarismo que presentan actualmente los escolares chilenos, los episodios negativos de convivencia escolar y salud mental, los complejos resultados académicos observados en las últimas evaluaciones Sistema de Medición de la Calidad de la Educación (SIMCE) y otras internacionales, y el desfavorable informe del mapa nutricional presentado por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), se hace imprescindible contar con acciones articuladas que vayan más allá de la actual oferta que presentan los diferentes ministerios y servicios para dar alcance a los requerimientos de niños, niñas y adolescentes (NNA) en etapa escolar. Para ello, es necesario que las iniciativas aumenten la cobertura en el número de escolares, la frecuencia semanal e instalar acciones que permitan tener continuidad y sostenibilidad en el tiempo en relación con las políticas de actividad física.

En esta realidad y en el marco de la Política de Reactivación Educativa (1) del Ministerio de Educación (MINEDUC), sumado a lineamientos de la Política Nacional de Actividad física y Deporte del Ministerio del Deporte (MINDEP) (2), y la Estrategia para Detener la Aceleración del Sobrepeso y Obesidad en la Niñez y Adolescencia 2023- 2030 del Ministerio de Salud (3), el MINEDUC asume la responsabilidad de ofrecer al sistema escolar una metodología para enfrentar este duro escenario, a través de la gestión de la Unidad de Actividad física escolar de la División de Educación General, con la finalidad de promover e incrementar los niveles de actividad física durante en contexto escolar, disminuir los niveles de inactividad física y comportamiento sedentario, ofreciendo alternativas para antes, durante y después de la jornada escolar.

A partir de este enfoque metodológico, y considerando el Plan de Reactivación Educativa

(MINEDUC), se espera contribuir en aspectos que fortalezcan no solo la salud y

bienestar, sino también al desarrollo de habilidades cognitivas, la atención en el aula, sana convivencia y clima escolar, entre otros aspectos que inciden en el aprendizaje y desarrollo de los NNA.

La estrategia propuesta de actividad física tiene las siguientes características:

- Busca un cambio en los establecimientos educacionales respecto de la actividad física, incorporándola en distintos momentos de la rutina diaria y colaborando directamente al logro de las recomendaciones internacionales.
- Considera que estas acciones de actividad física entregan beneficios en ámbitos específicos tales como la condición física, rendimiento cognitivo y académico, la convivencia escolar y la malnutrición por exceso.
- Integra acciones para reducir los tiempos de comportamiento sedentario, es decir, disminuir el tiempo sentado.
- Reconoce que cuando se practica actividad física regularmente, el cuerpo cambia y se obtienen beneficios, tanto físicos como psicológicos y sociales, mejorando el bienestar diario del estudiante
- No depende de recursos económicos propios de los establecimientos educacionales o externos a ella, sino de gestión/articulación y cambio de paradigma, promoviendo la autogestión y el aprovechamiento de las oportunidades de actividad física existentes actualmente en los establecimientos educacionales.
- Incorpora la actividad física en los establecimientos educacionales, por tanto, no se limita solo a la clase de educación física y salud (EFYS), sino que al contexto escolar en su conjunto.
- Una de sus principales virtudes, es que considera la participación de toda la comunidad educativa.

Este texto se encuentra disponible para toda la comunidad educativa en el siguiente link: [**https://shorturl.at/BDXcq**](https://shorturl.at/BDXcq)

FUNDAMENTOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES

1. Beneficios de la actividad física en ámbitos emocionales, físicos, mentales y sociales

Durante las últimas décadas, la población infantil y juvenil del país ha evidenciado un desmedro respecto a sus hábitos de estilo de vida. Tanto los procesos de urbanización de las ciudades, cambios en los sistemas de transporte y desplazamiento, el uso excesivo de tecnologías, inseguridad y violencia social, costo de la vida, entre otros factores, han provocado un aumento significativo de los niveles de inactividad física, tiempo sentado, reducción en la calidad de la alimentación, reducción del tiempo y calidad del sueño, deterioro de la salud mental y emocional, entre otras conductas y condiciones que afectan significativamente a un desarrollo saludable en esta población.

De esta forma, niños, niñas y adolescentes (NNA) que incorporen hábitos poco saludables en sus vidas tendrán una mayor probabilidad de presentar una estructura y función cerebral diferente (4–7), un menor rendimiento cognitivo y escolar (7–9), una baja calidad del sueño y de la dieta (10–12), entre otros. En este sentido, las familias cumplen un rol crucial en la instauración de conductas saludables como la práctica regular de actividad física de NNA que, a medida que pasa el tiempo, se transformarán en hábitos que mejorarán su calidad de vida y salud. De hecho, se ha demostrado que NNA con mejor salud física y mental tienen mejores indicadores socioeconómicos en su adultez y un envejecimiento más saludable (13–15). De esta forma, el esfuerzo orientado a promover estilos de vida saludable en edades tempranas es una verdadera cuenta de ahorros para el futuro a nivel educativo y de salud pública(16).

Es por esta razón que diversas organizaciones tales como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y la Organización de las Naciones Unidas, proponen directrices relacionadas a estilos de vida con el fin de que las familias puedan educar a NNA y, a su vez, apoyar la labor de los establecimientos educacionales. De esta forma, es posible indicar las recomendaciones vinculadas al movimiento dentro de las 24 horas, las que involucran 1) el tiempo durmiendo, 2) tiempo sentado frente a una pantalla y 3), tiempo de actividad física. Respecto a la primera, se recomienda que la duración del sueño por la noche sea la indicada para su edad (10-13 horas entre 3-5 años, 9-11 horas para 6-13 años y 8-10 horas para 14-17 años) (17), ya que, esta permite un sueño reparador favoreciendo el desarrollo cerebral (18–20). Sobre la segunda, el tiempo frente a una pantalla, se recomienda no superar las 2 horas en niños/as sobre los 5 años (21), y en menores se sugiere que no se utilicen o bien, sea menos de 60 minutos por día (22).

En cuanto a la tercera, se recomienda que cada niño/a acumule por día al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (22). Todas las recomendaciones señaladas son potentes indicadores de salud y desempeño

cognitivo en población preescolar y escolar (23–25) y han sido vinculadas a mejor conducta en el establecimiento educacional, empatía con sus pares, salud mental, autoestima, menos nivel de ansiedad, menor riesgo de sobrepeso y obesidad. Todos estos beneficios, no solo favorecen al ambiente de aprendizaje, sino también, la calidad de vida actual y futura de esta población. Sin duda, uno de los puntos centrales de los referidos es la práctica de actividad física, puesto que la evidencia científica es elocuente en indicar sus múltiples beneficios y, que sin, duda los establecimientos educacionales son lugares cruciales para su promoción (26).

2. Estrategias nacionales que fundamentan su implementación.

- **Plan de Reactivación Educativa del MINEDUC (27)**

El objetivo general del plan es continuar impulsando una respuesta integral y estratégica para la recuperación y mejora del sistema educativo. Para ello, el plan considera tres ejes, Convivencia y salud mental; Fortalecimiento de aprendizajes y Asistencia y revinculación. De estos, los primeros dos sustentan las propuestas de actividad física directamente a partir de conceptos de bienestar e integralidad.

EJE 1 – Convivencia y salud mental: fortalecer los aspectos socioemocionales, de convivencia, equidad de género y salud mental, desde un enfoque pedagógico, para que las comunidades educativas sean espacios de protección y bienestar.

EJE 2 – Fortalecimiento de aprendizajes: robustecer la acción pedagógica de las comunidades educativas para la aceleración de aprendizajes y la superación de brechas, poniendo al centro del sistema educativo el aprendizaje integral y significativo.

- **Política Nacional de Actividad física y Deporte del MINDEP (2)**

La Política tiene como finalidad, promover el desarrollo integral, individual y comunitario de la población, a través de la práctica sistemática de la actividad física y el deporte, en sus diversas manifestaciones, durante todo el curso de vida, desde un enfoque de derecho que resguarde la equidad de género, la interculturalidad y la inclusión social en su sentido más amplio.

- **La Estrategia para Detener la Aceleración del Sobrepeso y Obesidad en la Niñez y Adolescencia 2023- 2030 del Ministerio de Salud (3)**

Esta estrategia tiene como propósito impactar en áreas claves, como la promoción de la actividad física, la educación alimentaria, la disponibilidad de alimentos sanos, la promoción de entornos laborales saludables y la regulación de la publicidad de alimentos perjudiciales para la salud. Para ello establece nueve áreas de intervención, de las cuales una es: Actividad física dentro las comunidades educativas y otra: Educación pública y conciencia de hábitos saludables, ubicando a los establecimientos educacionales como el centro de la promoción en NNA.

IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES

1. Normativa del sistema escolar que facilita la implementación de acciones

El quehacer dentro de cualquier institución educativa se rige bajo ciertas directrices, orientaciones y lineamientos emanados de los departamentos de gobierno encargados del área educativa, a saber, las políticas públicas educativas que dan soporte a las acciones que se implementan, ya sea desde el propio establecimiento como de servicios y unidades externas vinculados a ellos. Para organizar estas acciones dentro de los establecimientos educativos, a continuación, se presentan las normativas que respaldan la implementación de las acciones en el área de la actividad física escolar.

Para este efecto, presentamos normativas e instrumentos de gestión que respaldan las acciones de promoción e implementación de la actividad física en contexto escolar:

Decreto 215 Reglamenta uso de uniforme escolar (28)

Proyecto Educativo Institucional (PEI).

Plan de Mejoramiento Educativo (PME).

Plan de Gestión de la Convivencia Escolar (PGCE).

Proyecto Jornada Escolar Completa DIURNA (JECD).

Plan Anual de Desarrollo de la Educación Municipal (PADEM).

Plan Estratégico Local (PEL). *

Plan Anual Local (PAL). *

* Estos dos últimos para los Servicios Locales de Educación Pública.

Si bien estos instrumentos son del sistema, no todos los establecimientos educativos los utilizan para aumentar la actividad física escolar.

2. Instrumentos normativos

Decreto 215 (2019) Reglamenta uso de uniforme escolar

- Descripción: Las autoridades de los establecimientos, en conjunto con los actores de las comunidades educativas (apoderados, docentes, estudiantes), pueden decidir sobre la vestimenta y obligatoriedad del uniforme. De acuerdo con la normativa, se priorizarán criterios económicos a fin de que no sean costosos y en

lo posible de colores claros que favorezcan la visibilidad de escolares a distintas horas del día, y en ningún caso mandata el tipo de uniforme, solo sugiere. En ningún caso el incumplimiento del uso del uniforme escolar podrá ser sancionado con la prohibición de ingresar al establecimiento.

- Normativa: Decreto N° 215, de 2009, del Ministerio de Educación (28)
- Acciones: Un estudio realizado en Chile muestra que más del 64% de los escolares considera que el uso del uniforme tradicional afecta su práctica de actividad física. Además, estos estudiantes juegan, en promedio, casi 15 minutos más que aquellos que no lo perciben como una limitación (29). Por otro lado, no se observaron diferencias significativas entre el uso de buzo deportivo y uniforme tradicional en términos de rendimiento académico y cognitivo, así como en la percepción de bullying y discriminación. En este sentido, el uniforme tradicional no parece ofrecer ventajas académicas que justifiquen su uso. Por lo tanto, se recomienda a los establecimientos educacionales considerar la iniciativa del gobierno de reemplazar el uniforme tradicional por el buzo deportivo.
- Plazos: Las determinaciones sobre esta materia deben ser comunicadas a los padres y apoderados a más tardar en el mes de marzo de cada año y no pueden entrar en vigencia sino hasta a lo menos 120 días después de dicha comunicación.
- Proyecto Educativo Institucional (PEI)
- Descripción: El PEI es un instrumento que organiza y da sentido a la gestión del establecimiento educacional. Organiza, porque todas las acciones, normas, estructuras y procesos de la institución escolar deben ser coherentes entre sí. Da sentido, porque el PEI refleja la voluntad formativa de la comunidad educativa, es decir, define el tipo de persona que se busca formar en el establecimiento (30). El PEI se elabora con la participación de toda la comunidad educativa, liderado por su equipo de gestión.
- Normativa: Ley 20370: General de Educación, 2009, Artículo 9°.- La comunidad educativa es una agrupación de personas que inspiradas en un propósito común integran una institución educativa. Ese objetivo común es contribuir a la formación y el logro de aprendizajes de todos los alumnos que son miembros de ésta, propendiendo a asegurar su pleno desarrollo espiritual, ético, moral, afectivo, intelectual, artístico y físico. El propósito compartido de la comunidad se expresa en la adhesión al proyecto educativo del establecimiento y a sus reglas de convivencia establecidas en el reglamento interno. Este reglamento debe permitir el ejercicio efectivo de los derechos y deberes señalados en esta ley (31).
- Acciones: Incluir la práctica de la actividad física y la promoción de hábitos de vida saludable en el PEI, misión y visión:
 - a. Educación Parvularia: incluir el “Principio de Bienestar” declarado en las Bases Curriculares de Educación Parvularia (32)

b. Educación básica: incluir valores establecidos en los Objetivos de Aprendizajes Transversales de la Dimensión Física de las Bases Curriculares (33):

1. Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.
2. Practicar actividad física adecuada a sus intereses y aptitudes.

c. Educación Media; incluir objetivos de la Educación Media declarados en el Artículo 30 de la LGE: Tener hábitos de vida activa y saludable (31).

- Sello educativo: Declaración explícita sobre componentes de la promoción de hábitos de vida activa y saludables. Ejemplo: “Escuela Activa”; “Escuela saludable”; “Valor al bienestar físico, emocional y social”.
- Plazos: el PEI puede revisarse año a año en la Fase Estratégica (Figura 1).
- Sugerencia: Realizar autoevaluación institucional - establecimiento de indicadores: nivel de actividad física, índices de composición corporal, condición física, convivencia escolar disciplinar, asistencia a clases, participación en actividades extraprogramáticas.

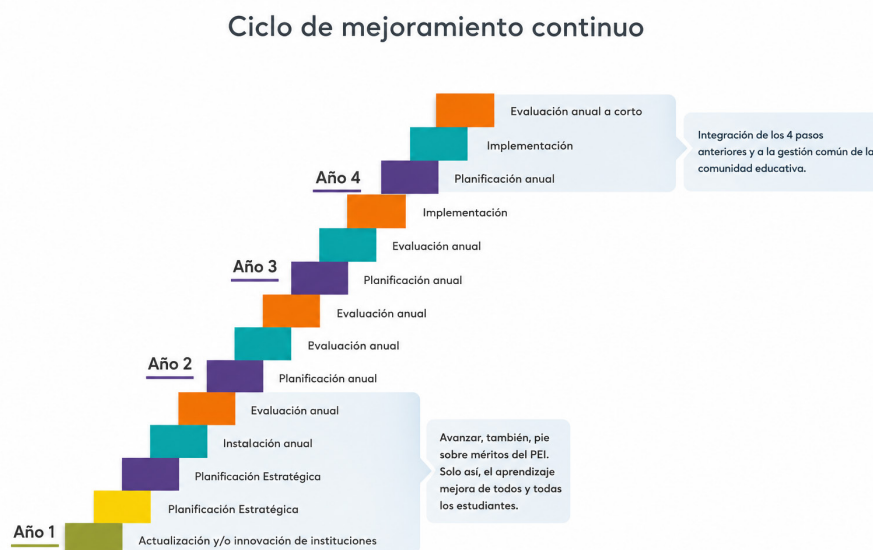


Figura 1. Fase estratégica. Fuente: División de Educación General, MINEDUC

Plan de Mejoramiento Educativo (PME)

- Descripción: El PME es definido por el MINEDUC como un “instrumento de planificación estratégica de los establecimientos educacionales, de sus procesos institucionales y pedagógicos y que permite a las comunidades educativas tomar decisiones, en conjunto con su sostenedor, que contribuyan a la formación integral de sus estudiantes. El PME, desarrollado a partir del liderazgo de la Unidad Técnico Pedagógica de los establecimientos educacionales, constituye una oportunidad para definir estrategias y acciones que articulen los horizontes, sellos e identidad que cada comunidad educativa ha plasmado en su Proyecto Educativo Institucional. A través de esta herramienta, los establecimientos proponen el foco en las necesidades educativas y prioridades formativas para mejorar y potenciar los aprendizajes de sus alumnos desde una mirada integral, y, por otro lado, amplían el ciclo de mejoramiento continuo a una lógica de planificación estratégica de 4 años.
 - Normativa: El PME se sustenta en la Ley 20.248 (34), que crea la Subvención Escolar Preferencial (SEP) que establece recursos para mejorar la calidad de la educación.
 - Entre otras disposiciones, la Ley establece que los recursos del estado se destinen a acciones definidas en un PME que tiene el propósito de recoger iniciativas que respondan a las necesidades de los establecimientos educacionales.
 - Además, la Ley contempla, a partir de las obligaciones del sostenedor y de los establecimientos educacionales en relación a los compromisos establecidos en el convenio de igualdad de oportunidades, que estos deben “Contar en su malla curricular con actividades artísticas y/o culturales y deportivas que contribuyan a la formación integral de los alumnos”(34).
- **Acciones:**
 - Establecer en la dimensión Convivencia Escolar, un objetivo estratégico que se oriente a los hábitos de vida activos y que considere una meta estratégica factible de lograr en un año escolar y que se vincule directamente con el Plan de Gestión de la Convivencia Escolar (PGCE).
 - Implementar estrategias activas para los tiempos libres de actividades curriculares. Actividades dirigidas y juegos en los recreos de participación voluntaria, patios pintados, implementos deportivos que incentiven su uso, entre otras, siempre con el resguardo de adultos/as.
 - Desarrollar pausas activas intraaula que disminuyan los tiempos en actitud sedentaria. Se sugieren programas como ACTIVA-MENTE (35), Clases Activas + Convivencia Salud Mental Escolar (36) y fichas de actividades de Elige vivir sano (37).

- Ampliar oferta de actividades extraprogramáticas deportivas/recreativas que incentiven la participación con inclusión, equidad de género y que considere las motivaciones de niños, niñas y adolescentes (NNA), imputable a recursos de la SEP a través de la contratación de profesionales especialistas.

- Implementar encuentros deportivos y actividades físicas masivas de carácter sectorial y/o comunal, que incentiven las oportunidades de participación, con pertinencia local y que consideren a toda la comunidad educativa.

- Establecer estímulos dentro del establecimiento a cursos que cumplan metas de movimiento en determinados plazos de tiempo. Por ejemplo, a través de registros de pasos por medio de dispositivos móviles (smartphone o smartwatch), por saltos de cuerda en sectores demarcados para ello, participación en actividades físicas en los recreos y extraescolares, entre otros.

- **Plazos: Las fases y etapas del PME, tienen diversos plazos según cada año escolar**

- Sugerencias: Articular el PME, a partir de los lineamientos del PEI, Misión, Visión y sellos institucionales. Intencionar el uso de horas de libre disposición para la implementación de talleres de actividad física, deporte y recreación. Valorar la transversalidad de los beneficios de la práctica de actividad física sistemática en las distintas etapas de crecimiento, considerando un porcentaje de inversión de recursos SEP en este objetivo.

Plan de Gestión de la Convivencia Escolar (PGCE)

- **Descripción:** El Plan de Gestión de la Convivencia Escolar (PGCE) es un instrumento acordado por el Consejo Escolar o Comité de Buena Convivencia, y liderazgo por el/la Encargado/a de Convivencia, que busca materializar acciones que permitan movilizar a los integrantes de la comunidad educativa en torno al logro de una convivencia pacífica. Su propósito es la promoción de la buena convivencia, los aprendizajes requeridos para ellos y la prevención de cualquier forma de violencia (38). El Plan debe contener un calendario de actividades que se orienten al cumplimiento de su objetivo, el cual se establece en relación al PEI y su autoevaluación institucional. El encargado de convivencia escolar es el responsable de coordinar y monitorear su diseño e implementación, además de conservar las evidencias de las acciones desarrolladas, las cuales son susceptibles de fiscalización.

- **Normativa:**

- Política Nacional de Convivencia Escolar (39), marco orientador de las acciones que el Ministerio de Educación realiza con el objetivo de generar aprendizajes sobre cómo vivir mejor en la comunidad escolar.

- Ley N° 20.536 sobre violencia escolar (40).

- **Acciones:**

- Incluir acciones concretas en torno a la Convivencia Escolar e Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS) - hábitos de vida activa, que consideren juegos y actividades motrices con orientación lúdica, recreativa y/o competitiva.

- Desarrollar actividades recreativas que involucren a toda la Comunidad Escolar, como caminatas, recorridos culturales, salidas pedagógicas, que tengan como factor común el desplazamiento activo.

- **Plazos:** Se sugiere que su diseño e implementación debe considerar un ciclo de mejoramiento de 4 años, dividido en una fase estratégica y una fase anual. Se recomienda que estas fases se hagan en conjunto con el PME y no como dos procesos separados. Por lo tanto, todas las indicaciones entregadas para la elaboración del PME son válidas para la elaboración del plan de gestión de la Convivencia Escolar.

- **Sugerencia:** Diagnosticar hábitos de la comunidad educativa para orientar acciones a desarrollar (por ejemplo, nivel de actividad física, desplazamiento activo y conducta sedentaria).

Proyecto Jornada Escolar Completa Diurna (JECD)

- Descripción: El JECD se instauró a partir del año 1997 y se inicia su implementación a contar del año 2002 (41). Con esto, se extendió la jornada en 6 horas semanales para ser planificadas como horas de libre disposición las que cada establecimiento educacional con su comunidad educativa decida la temática a tratar.
- Los objetivos iniciales de la JECD incluían, entre otros aspectos, el mejoramiento de la calidad educativa, la igualdad de oportunidades y la transformación de las prácticas pedagógicas y de gestión docente. Sin embargo, con el paso de los años, diversos estudios han demostrado que este enfoque no se ha materializado, ya que estas horas se han utilizado principalmente para el reforzamiento del SIMCE, así como para el incremento de horas en asignaturas académicas como ciencias, matemáticas y lenguaje y comunicación (42). No obstante, cada equipo de gestión junto a la comunidad, pueden redefinir anualmente los contenidos de estas horas, asegurando coherencia con el PEI de cada establecimiento educacional.

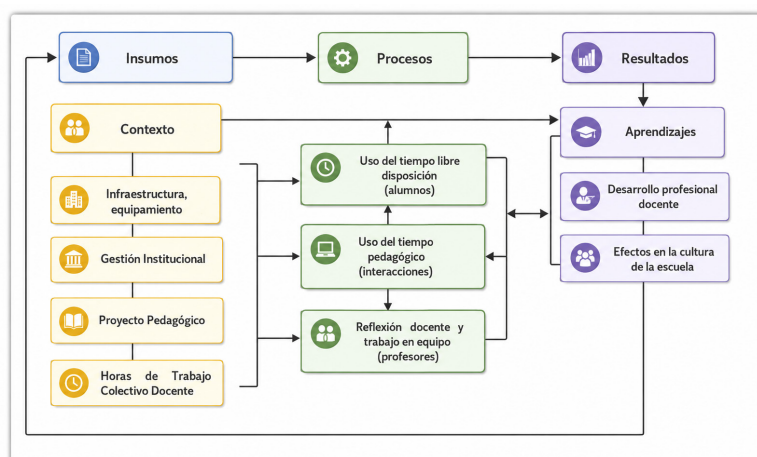


Figura 2. Modelo de relaciones Programa Jornada Escolar Completa (43).

- Normativa: La Ley N°19.532 (41) crea el régimen de jornada escolar completa diurna y dicta sus normas para su aplicación. La Ley General de Educación (31), artículo N°31 establece "Los establecimientos que operen en el régimen de jornada escolar completa, las bases curriculares para la educación parvularia, básica y media deberán asegurar una proporción equivalente al 30% de tiempo de trabajo escolar de libre disposición. En ese mismo régimen, los planes y programas de estudios para los niveles de educación básica y media que elabore el Ministerio de Educación deberán asegurar, a lo menos, una proporción equivalente al 15% de tiempo de trabajo escolar de libre disposición.
- Acciones:
 - a. Expresar en el PEI horas de libre disposición para actividades de expresión motriz tales como; educación física, juegos tradicionales, juegos predeportivos, danza, etc.
 - b. Realizar talleres extraescolares de deportes y recreación que sean imputables a la SEP y que involucren, por ejemplo:
 - Contratación de docentes de educación física.
 - Compra de implementos deportivos.
 - Organización de encuentros deportivos recreativos masivos incorporando a toda la comunidad educativa

Plazos: Para determinar el uso de las horas de libre disposición, los plazos son anuales y en momentos de elaboración de cargas académicas docentes. El PEI y el PME, facilitan y respaldan la incorporación de cualquier temática relacionada con la actividad física(danza, teatro, deportes formativos, juegos y recreación, entre otros) que incorporen a la totalidad de los estudiantes.

Sugerencia:

- Establecer comunicación efectiva con coordinadores extraescolares comunales y/o Servicio Local de Educación Pública (SLEP), mejorando de esta forma, el vínculo directo con el Ministerio de Educación. Incorporar a la comunidad educativa para la gestión y ejecución de acciones, relevando la importancia que tiene la actividad física, deportiva y/o recreativa especialmente post pandemia. Postular a los Talleres Deportivos Recreativos MINEDUC 2025 (Plazo del año 2024: 29 de abril).

Plan Anual de Desarrollo de la Educación Municipal (PADEM)

- Descripción: El PADEM es un instrumento efectivo para profundizar la descentralización y la autonomía del sistema escolar, posibilitando que la gestión de la educación a nivel municipal, liderado por alcaldes y concejos municipales, asuman un manejo eficiente y proactivo de los recursos en relación a todos los establecimientos educacionales de su dependencia.
- Normativa: Ley 19.410 (44)
- Acciones:
 - A través de la participación de la comunidad, en instancias lideradas por los Departamentos de Educación Municipal, levantar inquietudes e intereses de estudiantes, docentes, asistentes de la educación, otros funcionarios y apoderados/as de las comunidades educativas que componen el sistema comunal.
 - Orientar los diálogos, por ejemplo, en torno a los Planes Normativos, Indicadores de Desarrollo Personal y Social, Reglamentos y Normativas, entre otros de pertinencia local. A partir de esas sugerencias, establecer acciones que den respuesta y consideren sus voluntades, priorizando como alternativa acciones que consideren la práctica de actividad física, deportiva y recreativa, que aporte de manera transversal e integral, al logro de los objetivos establecidos en el Plan.
- Plazos: El PADEM deberá ser presentado en la segunda quincena de septiembre de cada año, por el Alcalde al Concejo Municipal para su sanción, y deberá ser conocido por el Concejo Municipal. Simultáneamente será remitido al Departamento Provincial de Educación y a los establecimientos educacionales de la comuna, para su informe y formulación de observaciones.

Sugerencias: Utilizar instrumentos técnicos para diagnosticar y caracterizar a su comunidad (Mapa nutricional, SIMCE, otros diagnósticos desarrollados con metodología científica).

Plan Estratégico Local (PEL)

- Descripción: El PEL establece los objetivos, prioridades y acciones que el Servicio Local deberá realizar para la mejora permanente de la calidad de la educación pública en su territorio, liderado por su Director/a Ejecutivo/a. Los objetivos que se planteen en el PEL deben ser concordantes, entre otros, con la Estrategia Nacional de Educación Pública, los PME de los Establecimientos Educacionales y los Informes de Evaluación de Desempeño que emita la Agencia de la Calidad.
- Normativa: Ley 20.529 (45)- Ley 21.040 (46)
- Acciones:
 - El desarrollo del Plan contempla un diagnóstico de las características de los estudiantes, con énfasis territorial. A partir de ello, deberán establecer objetivos y prioridades. Este diagnóstico podría revelar resultados en variables de hábitos de vida saludable, orientando al menos uno de los objetivos, el cual contaría con estrategias y acciones para su cumplimiento y monitoreo.
- Plazos: El plan tiene una duración de 6 años, y la nueva propuesta se debe presentar 6 meses antes de la finalización de dicho periodo al Comité Directivo Local.

Sugerencias: Desarrollar diagnósticos territoriales por medio de instrumentos técnicos que permitan diagnosticar y caracterizar tanto a estudiantes y establecimientos pertenecientes al Servicio Local (Mapa nutricional, SIMCE, otros diagnósticos desarrollados con metodología científica). Se sugiere realizarlo por medio de las Instituciones Universitarias presentes en las distintas regiones.

Plan Anual Local (PAL)

- Descripción: El PAL es un instrumento de planificación, que debe consignar el estado de avance de las metas y objetivos fijados en los Convenios de Gestión y en el PEL, liderado por su Director/a Ejecutivo/a. Debe contener una planificación de los recursos humanos (docentes y asistentes de la educación) requeridos para el desarrollo del proyecto institucional de los establecimientos de su dependencia. A su vez, debe consignar una planificación de los apoyos técnico-pedagógicos que debe brindar el Servicio Local a los establecimientos educacionales, definiendo su frecuencia y contenidos generales. Lo anterior se

vincula al sistema de aseguramiento de la calidad de la Ley 20.529 (45), dado que las medidas de apoyo que se tomen para los establecimientos públicos en la categoría insuficiente deben ser específicamente señaladas en el Plan Anual.

- Normativa: Ley 20.529 (45)- Ley 21.040 (46)
- Acciones:
 - Este instrumento permite evidenciar avance en el logro de los objetivos planteados en el PEL y por su parte determinar acciones administrativas que aseguren que los establecimientos contarán con los recursos humanos y financieros que permitan el logro de los objetivos. De esta forma se puede considerar a los/as profesionales y asistentes de la educación que participen de las estrategias y acciones destinadas para ello.
- Plazos: Instrumento de gestión que se presentará al Comité Directivo Local y al Consejo Local, a más tardar el 15 de octubre de cada año.

Sugerencias: Considerar a equipos interdisciplinarios para la promoción de hábitos de vida activa como docentes de educación física, psicólogos/as, nutricionistas, entre otros profesionales.

3. Acciones de implementación de actividad física

a. Actividad física para ir a los establecimientos educacionales: Desplazamiento activo

Ir caminando o en bicicleta desde o hacia los establecimientos educacionales surge como una buena oportunidad para incrementar el nivel de actividad física a lo largo del día en población infantil (47). Quienes realizan este tipo de transporte presentan una mayor oportunidad de cumplir las recomendaciones actuales de actividad física (48) y acumular un mayor número de pasos diarios. De hecho, aquellos escolares que realizan este tipo de desplazamiento tienden a participar más de actividades que involucren un mayor compromiso motor posterior a la jornada escolar en comparación con aquellos que se transportan en automóvil o transporte escolar (49). En cuanto a los beneficios observados con la práctica regular del desplazamiento activo, se ha mostrado una asociación con estados positivos del ánimo, sentimientos de bienestar, efectos positivos en cognición y agudeza mental e incluso, favorece el control del peso corporal (50). Junto a lo anterior, también fomenta la interacción social con sus pares, favoreciendo la adopción de conductas de respeto vial y toma de decisiones autónomas (51).

A pesar de estos múltiples beneficios descritos, ir activamente al colegio ya sea caminando o en bicicleta presenta algunas barreras que desincentivan su práctica y resulta esencial conocerlas a fin de buscar estrategias para mitigarlas. De acuerdo a

esto, ha sido descrito que las características de los vecindarios influyen negativamente cuando la percepción de criminalidad es mayor en los barrios; por el contrario, cuando el vecindario se percibe seguro se observa no solo la práctica de desplazamiento activo desde o hacia los establecimientos educacionales por parte de los escolares, sino también por parte de sus padres y otros miembros de la comunidad, siendo denominados barrios caminables (52).

La distancia entre el hogar y los establecimientos educacionales puede ser considerada una barrera, mientras a mayor distancia se encuentre el establecimiento educacional, menor será la oportunidad para implementar esta alternativa (53). Otra barrera descrita corresponde a la percepción por parte de los padres sobre la seguridad vial, ámbito en el que son consideradas variables tales como emplazamiento del establecimiento educacional, es decir, si dichos establecimientos educacionales se encuentran cercanos a vías concurridas por automóviles que se desplacen sobre la velocidad máxima permitida; cruces peligrosos, en la cercanía; falta de semáforos; la presencia o ausencia de ciclovías seguras. Dichas variables podrían desincentivar e influir negativamente en la aprensión y percepción de riesgo para el desplazamiento activo y/o autónomo, por lo que terminarían considerando que ir en automóvil o transporte escolar es más seguro (54). No cabe duda de los múltiples beneficios que genera el desplazamiento activo, por lo que se requieren de programas organizados desde los establecimientos educacionales, así como, políticas públicas de diferentes ministerios, que centren sus esfuerzos en las barreras descritas para favorecer esta práctica (55).

- Beneficios

- Se ha mostrado una asociación con estados positivos del ánimo, sentimientos de bienestar, efectos positivos en cognición y agudeza mental e incluso favorece el control del peso corporal.
- Fomenta la interacción social con los pares, y favorece la adopción de conductas de respeto vial y toma de decisiones autónomas.

- Oportunidades

- Desarrollar programas, a partir de la coordinación de organismos implicados, respecto de la seguridad vial, como el Ministerio de Vivienda y Urbanismo a través del Programa de Rutas Peatonales (56) que busca mejorar las condiciones del desplazamiento peatonal en el espacio público.
- Elaboración de rutas de accesibilidad seguras y activas hacia los establecimientos educacionales. Por ejemplo, estas rutas han sido elaboradas para adultos mayores en la Región Metropolitana, en el Programa: Santiago Sin Prisa que describe rutas urbanas en doce comunas de la Región: <https://caminatas.cl/santiago-sin-prisa/> (57).

- Seguir las orientaciones de la Guía del Transporte Activo Escolar , que busca fomentar y facilitar el uso del transporte activo en los escolares para contribuir al bienestar integral de la población y su calidad de vida, mediante la actividad física, reducir el impacto ambiental y fomentar hábitos de movilidad sostenible desde temprana edad https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-353463_recurso_pdf.pdf (58).

- Instaurar el uso de buzo deportivo institucional.

- Ejemplo de estructura para instaurar transporte activo como estrategia escolar: De acuerdo a la Guía del Transporte Activo escolar (58).

- PASO 1. Conformación del grupo motor para el transporte activo escolar

- PASO 2. Diagnóstico del transporte activo escolar

- PASO 3. Análisis de riesgos del transporte activo escolar

- PASO 4. Generación de la política del transporte activo escolar

- PASO 5. Plan de acción del transporte Activo Escolar

- PASO 6. Seguimiento y evaluación transporte activo escolar

b.Actividad física antes de la jornada escolar

Las actividades previas al inicio de la jornada escolar han sido reconocidas como una excelente oportunidad para incrementar el nivel de actividad física, y la sociabilización entre NNA. Por ejemplo, comenzar el día con 20 minutos de actividad física libre o guiada como en el proyecto La Milla (59) podrían ayudar a acumular entre 33-50% de la actividad física de intensidad moderada a vigorosa recomendada por las organizaciones internacionales, además de mejorar la condición física en un 9% y reducir un 4% el porcentaje de grasa (60,61). Ha sido reconocido que iniciar las lecciones lectivas posterior a la realización de actividad física presenta un efecto positivo en el aprendizaje, estado de ánimo, atención, memoria y el logro académico (62,63). Además podría ser de gran ayuda en NNA con trastorno de déficit atencional con hiperactividad (64).

- Beneficios

- Ha sido reconocida como una excelente oportunidad para incrementar el nivel de actividad física, condición física y estímulo cognitivo.

- Mejora la sociabilización entre NNA y sus docentes.

- Estos programas, son diversos en su estructura curricular, por lo que permiten intervenciones de forma más o menos estructurada.

- Se reconoce que iniciar las lecciones lectivas posterior a estos programas, tiene un efecto positivo en el aprendizaje y logro académico.

- Oportunidades

- Gestionar el inicio físicamente activo como parte de las actividades lectivas, ya sea en cada asignatura o como actividad de la comunidad educativa.
- Fomentar el desplazamiento activo a los establecimientos educacionales o colegio, ya sea caminando, en bicicleta, skate, u otro.
- Antes del inicio de la jornada escolar, y considerando que muchos NNA llegan anticipadamente a las clases, se sugiere fomentar la actividad física en estos momentos por medio de la facilitación de espacios e implementos deportivos, al igual que disponer de música que los active y motive a bailar libremente.
- Para actividades dirigidas, y para optimizar el uso de espacios, se sugiere establecer turnos de actividad física previa al inicio de la jornada. Por ejemplo: 1° y 2° básico el lunes, 3° y 4° el martes, y así sucesivamente.
- Maximizar el uso de recursos materiales y audiovisuales para la promoción de la actividad física.
- Promover el uso de buzo deportivo institucional.

- Estructura

Estos programas, en su estructura curricular, son diversos pudiendo desarrollarse de forma más o menos estructuradas (65). Se pueden implementar días de actividades físicas autónomas, en donde implementos deportivos o coordinativos sean dispuestos en diversos espacios disponibles del establecimiento educacional, para que estudiantes los usen durante el tiempo destinado. También, actividades estructuradas, donde monitores o líderes de la comunidad escolar, organicen y gestionen las acciones por el tiempo determinado. En estas instancias, podrían recurrir a estrategias de aprendizaje servicio con estudiantes del Plan de Formación Diferenciada del ámbito de Educación Física y Salud (3° o 4° medio).

- Ejemplo

Como podemos observar en la Guía para la confección de cápsulas de actividad física, punto 2. Actividades para inicios activos de jornada escolar o recreos, en casos de que la planificación del establecimiento educacional contemple un espacio y tiempo al inicio de la jornada, sugerimos poder realizar ejercicios de mayor amplitud y variedad, ofreciéndoles diversas opciones, por ejemplo, a través de estaciones de activación. Las actividades a desarrollar pueden ser planteadas por el establecimiento educacional, o por los/as propios/as estudiantes por medio de votaciones semanales, premios para metodologías de disciplina asertiva, estrategias de aprendizaje servicio de estudiantes de cursos superiores del Plan de formación Diferenciado de Educación Física y Salud, entre otras.

Estas pueden variar dependiendo del día de la semana y de los materiales con que se cuente:

Lunes	Deportes de paletas (tenis de mesa, bádminton, paletas de playa)
Martes	Circuito de actividad física
Miércoles	Feria de juegos de aciertos (lanzar aros a botellas, botar botellas lanzando una pelota, botar torre de tarros lanzando una pelota, tiro al blanco de pelotas con velcro, apuntarle a vasos con pelotas de pimpón, taca taca, etc.)
Jueves	Circuito de actividad física
Viernes	Deportes con balón (básquetbol con unigol, mini voleibol, fútbol-tenis, etc.)

Ejemplo de inicio activo:

- Descripción: En distintos establecimientos educacionales, hay estudiantes que por variados motivos deben llegar varios minutos antes del inicio de la jornada escolar. Lo mismo ocurre a la hora de salida, ocasión en la cual deben esperar algún transporte para volver a sus casas. Para ambos momentos, se puede implementar una actividad que implique la oportunidad de realizar actividad física de forma organizada, no necesariamente a cargo de un docente que realice un taller deportivo, pero sí es posible implementar medidas para que los y las estudiantes dispongan de infraestructura e implementación deportiva.
- Destinatarios: Estudiantes del establecimiento educacional con horario de llegada previo al inicio de la jornada
- Horario: Desde 30 minutos previos al inicio de clases
- Normativa: SEP, PME para financiar implementos deportivos e incluso docentes de educación física.
- Beneficios:
 - Incrementan el nivel de actividad física
 - Mejora la condición física
 - Se produce un estímulo cognitivo.
 - Mejora la sociabilización entre NNA y sus docentes.
 - El inicio activo produce un efecto positivo en el aprendizaje y logro académico.
- Acciones específicas:
 - Ajuste de horario a un docente, auxiliar, asistente de educación, que permita acompañar a los estudiantes en los tiempos de la actividad.
 - Designar encargado de la implementación deportiva, que puede ser uno de los estudiantes participantes

c. Actividad física durante la jornada escolar

Aulas Activas y Descansos Activos: Los NNA permanecen sentados durante períodos prolongados de tiempo durante la jornada escolar, especialmente en el aula (66), lo cual fomenta una serie de conductas sedentarias (67), impactando de forma negativa en la salud, incluso de forma independiente de sus niveles de inactividad física (67,68). Ante este escenario, han sido promovidas estrategias como “Aulas activas” y “Descansos Activos” las que podrían usarse para romper y reducir el tiempo sedentario y así mejorar el comportamiento y la participación en clases lectivas (69). Estudios han demostrado (67,68) que la integración de pequeños bloques de actividad física durante las clases lectivas en el aula puede tener beneficios educativos adicionales, como una mejor atención a la tarea, mayor motivación y el disfrute del aprendizaje, y mejor logro en diversas asignaturas (70,71).

Recreos activos: En la línea, de incrementar la práctica de actividad física en los establecimientos educacionales, también está la utilización del recreo como medio para la práctica de actividad física, no obstante, el tiempo de recreo a menudo se reduce debido a presiones curriculares; a pesar de que las investigaciones muestran que un recreo activo (favorecer las posibilidades de movimiento de estudiantes) entrega una serie de beneficios a nivel cognitivo, académico, social, emocional y fisiológico (72,73). Estos beneficios a su vez se vinculan a una disminución de la depresión, niveles más bajos de ansiedad y aumento de la autoestima, comportamiento proactivo en el aula, facilita el aprendizaje, como la mejora de la atención y fortalece el sistema cardiovascular (74). Las razones mencionadas refuerzan la importancia de que los establecimientos educacionales aboguen por recreos activos durante la jornada escolar (75).

Clases Educación Física: Sin duda la asignatura de EFYS tiene un importante papel, ya que, de acuerdo a diferentes estudios (76–79) se ha demostrado que tiene un rol fundamental en el desarrollo integral de NNA, puesto que asume la promoción de estilos de vida activos y saludables. Del mismo modo, permite fomentar una actitud positiva hacia la práctica de actividad física, es decir, mientras la clase proporcione un ambiente de aprendizaje activo, con un alto compromiso motor, una organización y planificación eficiente, y docentes altamente competentes, mayor será la práctica de actividad física de NNA (80). De hecho, un reciente estudio proporciona evidencia sobre los beneficios a nivel integral de incorporar la asignatura de EFYS diariamente (81).

Deporte escolar: Los deportes escolares son un importante complemento de las clases de EFYS debido a que para un gran número de NNA, los deportes organizados por los establecimientos educacionales juegan un papel fundamental en sus experiencias académicas y sociales. Lo señalado genera que los NNA tengan más oportunidades para construir relaciones protectoras y enriquecedoras con sus compañeros/as y adultos involucrados en el deporte (82). En este sentido, se ha reportado que la participación en deportes a nivel escolar se relaciona a percepciones favorables de seguridad y de soporte familiar, así como también de apoyo de docentes y de la comunidad educativa en general (83), lo cual tributa a una mejor convivencia escolar.

- Beneficios

- La actividad física como parte de las actividades académicas en el aula pueden traer beneficios educativos adicionales como, mejor atención a la tarea, motivación, el disfrute por la actividad física y mejor disposición hacia el aprendizaje.

- Igualmente, reduce los niveles de ansiedad y mejoran el comportamiento, al mismo tiempo que incrementa la actividad física.

- Oportunidades

- Gestionar el desarrollo de descansos físicamente activos intraaula, con o sin objetivos curriculares, por medio del trabajo colaborativo de docentes de distintas asignaturas, y/o haciendo uso de plataformas virtuales.

- Promover el uso del buzón institucional para favorecer la libertad de movimiento durante toda la jornada escolar.

- Recuperar espacios físicos para la oportunidad de movimiento y considerar el tiempo utilizado como una inversión en directo beneficio de la salud y el aprendizaje de NNA.

- El desarrollo de actividades en los recreos podría incidir en la disminución del uso de pantallas en estos tiempos.

- Es posible implementar programas de recreos activos, desarrollados por personal externo, por medio de su inclusión como estrategia del PME, con financiamiento de SEP.

- En los recreos libre, fomentar la disponibilidad de implementos para realización de actividad física, además del uso de los patios como espacios de promoción, por medio de juegos pintados en los suelos, establecimiento de muros horizontales en las paredes, instalación de estaciones de calistenia, entre otros.

- En los recreos dirigidos, se sugiere coordinar espacios para el desarrollo de actividades deportivas modificadas (tenis de mesa, voleibol, fútbol, básquetbol 3x3, otros), de entrenamiento (disponer de estaciones de entrenamiento funcional), de baile (Video con coreografías), equilibrio o coordinativas (Slackline, cuerdas, escaleras, otros). Para estas actividades, en caso de tener niveles de 3° y 4° medio en el colegio, se sugiere gestionar por medio de estrategias de Aprendizaje Servicio de los Electivos de Promoción de estilos de vida saludable y Ciencias del Ejercicio.

- Ejemplo de estructura de una pausa activa intra-jornada escolar:

Dentro de las actividades sugeridas a realizar dentro de la Jornada Escolar, los descansos activos cortos tienen la siguiente estructura temporal:

- 10 s de explicación del primer ejercicio.
- 7 ejercicios de mediana a alta intensidad, por 20 s cada uno.
- Cada ejercicio está seguido de 10 s de recuperación, en los que simultáneamente se explica el ejercicio siguiente.
- Terminado el ejercicio 7, se realiza una vuelta a la calma de 20 s.
- Finaliza con 10 s para ubicarse nuevamente en su puesto.

30 segundos	Introducción general	
10 segundos	Explicación ejercicio 1	
Ejercicio 1	Salto a pies juntos	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 3	Salto estrella	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 4	Aplauso bajo rodilla	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 5	Salto a pies juntos hacia los costados	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 6	Trote en el puesto	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 7	Saltos de tijeras	20 segundos de ejecución
20 segundos	Vuelta a la calma con ejercicios de respiración	
10 segundos	Orden para continuar la clase	

d.Actividad física posterior a la jornada escolar

Los programas enfocados a desarrollarse al término de la jornada son los más populares y se han extendido desde hace décadas, permitiendo el acompañamiento de padres y apoderados, donde los establecimientos educacionales abren sus espacios a la comunidad educativa (84). Este tipo de programas también fomenta el deporte escolar, pero es fundamental en este contexto disminuir el aspecto competitivo y fomentar el trabajo colaborativo valorando positivamente la diversidad e inclusión (85).

- Beneficios
 - Mejora las experiencias académicas y sociales como la empatía, disciplina y resiliencia
 - Genera oportunidades para construir relaciones protectoras y enriquecedoras con sus compañeros/as y adultos involucrados en el deporte.
 - Percepciones favorables de seguridad y de soporte familiar.
 - A mayor número de deportes practicados mayor es el volumen del hipocampo cerebral, vinculado a menor riesgo de depresión.
 - Ayuda al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física del día y alfabetización motriz.
- Oportunidades
 - Aumentar la oferta deportes y actividades lúdico – motrices.
 - Recuperar espacios para la práctica de distintas disciplinas.
 - Fomentar el deporte social, no solo con fines competitivos.
 - Detectar talentos deportivos para canalizar oportunidades y apoyos.
 - Desarrollar programas liderados por profesores/as de Educación Física para promover la actividad física y el deporte en la Comunidad Escolar.
- Estructura
 - La actividad física postjornada escolar, está asociada a la educación extraescolar. Su estructura y énfasis están determinados por los propios establecimientos en concordancia con su PEI.

e. Disminución del tiempo sedente y del uso de pantallas en la jornada escolar

Durante el día, NNA acumulan un tiempo significativo sentados (transportándose desde y hacia el establecimiento educacional, en clases, utilizando dispositivos con pantallas, viendo televisión, leyendo, jugando videojuegos, escuchando música, entre otras actividades). Cabe señalar que, destinar mucho tiempo a actividades que generan un reducido gasto energético es una de las causas de la pérdida de la condición física y, por tanto, induce a un deterioro importante tanto de la salud física como mental de NNA(86–90).

En general, es posible dividir las actividades sedentes de un escolar en dos grandes áreas, las definidas como “mentalmente activas” y “mentalmente inactivas”. Es así como las “activas” hacen alusión a actividades en donde existe una actividad mental notoria como estar sentado leyendo, haciendo tareas o jugando videojuegos y, por tanto, opuestas a las definidas como “inactivas”, tales como estar sentado viendo televisión, videos o reels en redes sociales, transportándose en autobús, entre otras (54).

Respecto a las actividades sedentes inactivas mentalmente, lejos la más estudiada y con mayor evidencia respecto a sus efectos negativos sobre diversos parámetros de salud, rendimiento cognitivo y académico, es ver televisión (88,90,91). No obstante, hoy también existe evidencia que el uso excesivo de tiempo sedente frente a otras pantallas como celulares y tablets podría afectar la salud mental y productividad cognitiva/logro académico de los escolares (92,93). Es más, el simple hecho de tener un celular cerca (en el banco de clases, por ejemplo) es capaz de reducir significativamente la atención y, por tanto, interferir con el proceso de aprendizaje de los escolares (92).

No obstante, hoy en día la literatura muestra que estar sentado realizando actividades mentalmente activas como hacer tareas, estar leyendo o jugando videojuegos podrían no ser del todo perjudiciales para el funcionamiento cognitivo de los escolares. Por ejemplo, algunos estudios han demostrado que jugar videojuegos se asocia a un mejor desempeño cognitivo (93,94). Sin embargo, el tiempo destinado a esta actividad debe ser controlada, ya que no cumpliría el patrón de “mientras más, mejor” y el contenido de los videojuegos debe ser controlado (93). Por lo tanto, la recomendación es reducir el tiempo sedente de los NNA y motivarlos a reemplazar esas actividades por la práctica de actividad física especialmente durante la jornada escolar.

- Beneficios
 - Permite incrementar la actividad física y reducir el tiempo sedente.
 - Promueve un estilo de vida saludable que se relaciona con un mejor desempeño académico-cognitivo y estructura cerebral.

- Ayuda a dormir mejor y mejorar aspectos cruciales relacionados con el aprendizaje y desarrollo cerebral.

- Oportunidades

- Por medio de la implementación de estrategias físicamente activas, disminuir los tiempos de comportamiento sedentario y con uso de pantallas, ya sean en clases o recreos.

- Reducir el tiempo sedente de los NNA y específicamente limitar al máximo el uso de pantallas; y motivándolos a reemplazar esas actividades por la práctica de actividad física, especialmente, durante la jornada escolar.

- Limitar completamente el uso de celulares en el ámbito escolar si no se utilizan para fines educativos

f. Acciones en el entorno del hogar

La actividad física en el entorno del hogar se asocia directamente a las personas con quienes niños, niñas y adolescentes conviven a diario. Se ha demostrado que el involucramiento parental, puede generar beneficios significativos en los comportamientos activos de sus hijos (95) destacándose asociaciones y tendencias positivas entre la actividad física materna y la actividad física de intensidad moderada a vigorosa de sus hijos fuera del horario escolar (96). Otros estudios, han vinculado a hermanos mayores (97) y a amistades (98) como transmisores de hábitos de actividad física.

Durante el confinamiento en tiempos de pandemia, el Ministerio del Deporte desarrolló una Guía de Actividad Física en Familia durante confinamiento (AFF-C) (99). En ella se recomendaba tomar acuerdos y establecer horarios de actividad físicas en familia, o con la participación de algunos de los/as integrantes. De esa forma, y ya habiendo superado las restricciones de desplazamiento, establecer rutinas familiares de actividades físicas, incrementarían los tiempos de juego/ocio en poblaciones infantiles, de actividades motrices al aire libre, de comunicación familiar, entre otras.

- Beneficios

- Fortalecer relaciones familiares.

- Promover estilos de vida activa en miembros de la familia y/o comunidad.

- Reducir tiempos de comportamiento sedentario y/o uso de pantallas.

- Oportunidades
 - Fomentar la toma de decisiones respecto al tipo y cantidad de actividad física a realizar.
 - Reforzar capacidades y logros individuales y familiares.
 - Incentivar a más miembros de la familia o vecinos a participar de actividades, como paseos, caminatas, juegos u otros.
 - Liderar la promoción de la actividad física en su sector habitacional.

4. Evaluación de acciones de promoción e implementación de actividad física

La estrategia busca aumentar la presencia de actividad física en la rutina diaria de los establecimientos educacionales, con foco en NNA pero integrando a toda la comunidad educativa. Considerando el objetivo y los recursos que se movilizarán, es necesario evaluar la percepción, satisfacción e impacto de dichas acciones del programa, para garantizar el éxito de la estrategia. Se evalúa para identificar comportamientos, mejorar continuamente el desarrollo de acciones, justificar recursos y para evidenciar la efectividad de la estrategia (100).

Al comienzo se evalúa con fines de diagnóstico, para conocer puntos de inicio de aquellas situaciones en las que se trabajará. Igualmente, para establecer objetivos observables y contextualizados, ya que cada comunidad tiene su propia realidad. Tener claro el punto de partida, es imprescindible para evaluar el impacto de las acciones que se desarrollen, de acuerdo con los objetivos planteados.

Preguntas claves de esta etapa:

- ¿Cuál es el nivel de actividad física de NNA?
- ¿Con qué recursos humanos, espacios, materiales y económicos se cuenta para desarrollar intervención?
- ¿Cuáles serán los objetivos de la intervención?

Durante el proceso de implementación, evaluar permite tener retroalimentación de la percepción de NNA y comunidad educativa en general respecto de nuestras propuestas, a fin de que podamos progresivamente involucrarlos en la selección de actividades y sus momentos de realización, favoreciendo la adherencia a la actividad física y el sentido de pertenencia con la estrategia.

Preguntas claves de esta etapa:

- ¿Son atractivas y motivadoras las actividades planteadas para NNA?
- ¿Se realizan en el momento adecuado o se deben reubicar?
- ¿Qué aspectos se pueden mejorar de la intervención?

Y al final se evalúa para evidenciar el impacto de nuestras acciones en la comunidad educativa de acuerdo con nuestros objetivos, justificando de manera paralela, los recursos humanos, económicos y de espacio utilizados.

Preguntas claves de esta etapa:

- ¿En qué medida se alcanzaron los objetivos propuestos?
- ¿Por qué se alcanzaron estos resultados?
- ¿Qué tan satisfechos/as quedaron los/as participantes con las acciones implementadas?
- ¿Qué aspectos podemos mejorar de la estrategia?

Si bien la evaluación es inherente al sistema educativo, es importante generar asociatividad con Instituciones de Educación Superior (IES) que puedan colaborar directa o indirectamente con el logro de los fines propuestos.

PARTE 2.

GUÍA PARA LA CONSTRUCCIÓN Y DISEÑO DE RECURSOS PARA ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO ESCOLAR

INTRODUCCIÓN

Frente a los actuales tiempos, en los que predomina la inactividad física y los comportamientos sedentarios en la población escolar, que afectan el bienestar general e influyen negativamente su disposición y motivación respecto de las clases, la evidencia manifiesta que desarrollar actividades físicas a diario, no solo presenta beneficios para la salud, sino que también a nivel cognitivo, donde se observa, mejora en el comportamiento en la tarea (101), la atención selectiva (102), la función cognitiva (103) y el logro académico (104).

El siguiente recurso didáctico desarrollado es una guía para la confección de cápsulas audiovisuales con alcance inclusivo y permitirá fortalecer la labor educativa de docentes que imparten las distintas asignaturas del currículum nacional de enseñanza básica y de la comunidad educativa en general. Además, el recurso contempla sugerencias de intervenciones para inicios o términos de jornadas, al igual que para promover recreos activos.

Las cápsulas y los diversos ejercicios que se plantean reúnen movimientos corporales que buscan interrumpir el comportamiento sedentario en el cual se encuentran los NNA durante una clase lectiva o la jornada escolar. El permanecer sentados, reclinados o acostados daña la salud cardiovascular y metabólica, y afecta la salud mental (105,106). Mientras que realizar actividad física y descansos activos a diario, significaría una mejora de la concentración, atención y motivación para participar en clases (107–110).

Este texto se encuentra disponible para toda la comunidad educativa en el siguiente link: <https://shorturl.at/BDXcq>

1. CÁPSULAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

a. Distribución temporal de una cápsula

A partir de la evidencia, sugerimos que la duración total de la cápsula sea de 4 min 30 s a 5 min en promedio, impactando mínimamente en el tiempo total de la clase (90 min), y ubicándola de acuerdo con la estrategia didáctica que el/la docente desarrolle.

Cada cápsula contiene 7 ejercicios físicos de intensidad moderada a vigorosa, que buscan activar todo el cuerpo, bajo la siguiente estructura:



- 30 segundos de introducción a las cápsulas
- 10 segundos de explicación del primer ejercicio.
- 7 ejercicios de intensidad moderada a vigorosa, por 20 segundos cada uno.
- Cada ejercicio está seguido de 10 segundos de recuperación, en los que simultáneamente se explica el ejercicio siguiente.
- Terminados los 7 ejercicios, se realiza una vuelta a la calma de 20 segundos
- Finaliza con 10 segundos para ubicarse nuevamente en su puesto.

b. Guion de cápsulas de actividad física

- Inicio de cápsulas genérico: Motivación y energía para la actividad. Indicaciones para la ejecución y asistencia para casos requeridos. Explicación de la rutina de la pausa.

Momentos	Sugerencias
Inicio de cápsulas genérico: Motivación y energía para la actividad. Indicaciones para la ejecución y asistencia para casos requeridos. Explicación de la rutina de la pausa.	"Bienvenidos a todas y todos, queremos invitarles a que se pongan de pie y nos acompañen a realizar las siguientes actividades que nos ayudarán a activar nuestro cuerpo y cerebro. Recuerda estar atento a las indicaciones para poder disfrutar de este momento juntos. Cada actividad se realiza por 20 segundos y luego descansaremos 10. A ver, quiénes pueden realizar todas las actividades junto a nosotros/as? ¡¡Vamos!!

- Final de cápsula genérico: Despedida docente y vuelta a la calma. Mensaje que indique la disposición al quehacer escolar.

Final de cápsula genérico: Despedida docente y vuelta a la calma. Mensaje que indique la disposición al quehacer escolar.	¡Lo hicieron muy bien hoy! Esperamos que se hayan divertido. Vamos a respirar para recuperarnos ... inspiramos en 3 segundos y exhalamos en 3 segundos, de nuevo ... 3 segundos 3 segundos Ahora que estamos calmados, pero mentalmente activos es momento de sentarnos y retomar nuestra clase poniendo atención y escuchando. ¡Nos vemos pronto con otra cápsula de descanso!
---	--

c. Ejercicios para elaboración de cápsulas:

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
1. Salto a pies juntos	Posicionar los pies juntos y luego de una semiflexión de rodillas deben saltar y caer con los pies juntos.
2. Sentarse y pararse de la silla	Desde la postura parado en dos pies deben sentarse en la silla y luego pararse
3. Salto estrella	Separar piernas a la altura de los hombros y luego desde una semiflexión de rodillas, deben dar un salto mientras realizan una extensión de brazos y piernas de manera simultánea, simulando una estrella.
4. Aplauso bajo rodilla	Comenzando desde la posición de pie. Se eleva la rodilla derecha y se da un aplauso bajo ella, luego con la rodilla izquierda, y así por los 20".
5. Salto a pies juntos hacia los costados	Separar piernas a la altura de los hombros y luego desde una semiflexión de rodillas deben dar saltos laterales de izquierda a derecha
6. Trote en el puesto	En posición parado en dos pies deben simular el movimiento de estar corriendo solamente levantando un poco los pies del suelo
7. Saltos de tijeras	Separar piernas a la altura de los hombros, manos en la cintura, y con un salto cruzarlas llevando una por el frente, luego con un salto vuelvo a la posición inicial. Repito la acción con cruzando la otra pierna por el frente.

8.	Payasito	Desde la postura parado en dos pies deberán inclinar el cuerpo hacia atrás y con las piernas estiradas deberán ir alternando los pies dando saltos
9.	Paso lateral con brazos arriba	Desde posición de pie, desplazar pie derecho a la derecha y llevar el izquierdo hasta juntarlo. Luego, paso con la izquierda y llevar la derecha a juntarlo. En cada paso, los brazos van arriba y luego bajan.
10.	flexión rodilla con salto	En posición parado en dos pies, deben colocar una pierna adelante y otra atrás, luego deben hacer una semiflexión de rodillas y con un salto alternar ambas piernas, repetir movimiento
11.	Taloneo en el puesto	En posición parado en dos pies, elevar el talón derecho al glúteo derecho, bajar y repetir la acción con el talón izquierdo, manteniendo un ritmo constante sin desplazarse
12.	Salto hacia adelante y hacia atrás	Separar piernas a la altura de los hombros y luego desde una semi flexión de rodillas deben dar saltos hacia un adelante y luego hacia atrás
13.	Extensión de brazos y piernas	Desde posición de pie, y al mismo tiempo, llevar ambos brazos extendidos sobre la cabeza y una pierna hacia atrás hasta apoyarla, luego bajar los brazos y regresar la pierna a posición de pie, y repetir con la otra pierna, hasta completar los 20".
14.	Salto a cuerda imaginaria	En posición parado en dos pies realizar con las manos el movimiento rotatorio de muñecas como si tuviera una cuerda mientras saltan con los pies juntos.
15.	Salto de tijera cruzando piernas y brazos	Separar piernas a la altura de los hombros y con un salto cruzarlas, mientras también se cruzan los brazos extendidos
16.	Sentadilla	Desde la posición de pie, con pies a la altura de las caderas, realizar una flexión de cadera, llevándola hacia atrás, hasta llegar al ángulo recto y volver a la posición inicial.
17.	Skiping	Desde la posición de pie, con pies a la altura de las caderas, ejecutar elevación de rodillas alternadas y en velocidad, correr en el puesto con rodillas elevadas.

18.	Rodilla - codo	Desde la posición de pie, con pies a la altura de las caderas y ambos brazos arriba y atrás de la cabeza, realizar una elevación de rodilla derecha y flexionar tronco para juntarlo con el codo derecho. Misma acción con rodilla y codo izquierdo.
19.	Salto con cambio de plano	De pie, con las piernas separadas a la altura de los hombros y con un salto realizar un giro de 180°
20.	Flexión rana	Desde la posición de pie, con pies separados mayor a la altura de las caderas, realizar una flexión profunda que permita tocar el suelo con ambas manos entre las rodillas, para luego extender con los brazos arriba
21.	Salto abro cerro.	De pie con las piernas juntas, manos en la cintura, y de un salto separar las piernas llevándolas hacia los lados, luego de un salto, regresarlas al centro.
22.	Jumping Jacks con elevación de ambos brazos	Separar piernas a la altura de los hombros y mientras saltan deben elevar los brazos por encima de la cabeza
23.	Elevación de rodillas con circunducción de brazos extendidos	Desde la posición parado en dos pies deberán elevar de manera alternada elevar las rodillas mientras con los brazos extendidos hacia los lados realizan circunducción de hombros
24.	Balanceo con flexión de rodillas	De pie con las piernas más separadas que el ancho de los hombros, traspasar el peso del cuerpo de derecha a izquierda, pasando por una flexión de rodillas.
25.	Sentadilla con saludo	Separar piernas a la altura de los hombros para hacer una sentadilla y cuando estén arriba deben realizar 3 movimientos de puños hacia adelante
26.	Salto con brazos arriba	De pie con las piernas juntas, brazos extendidos al frente. De un salto separar las piernas llevándolas hacia los lados, al mismo tiempo que eleva ambos brazos sobre la cabeza, para volver de un salto a la posición inicial.
27.	Flexión de pierna y brazos	De pie con los brazos extendidos sobre la cabeza, realizar flexión de rodilla derecha al mismo tiempo en que flecta ambos codos por los lados de su cuerpo, y vuelve a extender.

28.	Rebotes con giros	De pie con las piernas separadas más del ancho de los hombros, realizar rebotes continuos girando 90° a la derecha, luego al centro, luego 90° a la izquierda y nuevamente al centro.
29.	Salto campana	De pie con las piernas separadas más del ancho de los hombros, realiza dos saltos con pie derecho, luego dos con el izquierdo, traspasando el peso del cuerpo.
30.	Flexión atrás alternada	De pie con las piernas separadas más del ancho de los hombros, llevar la pierna derecha atrás, flexionar la rodilla y regresar al frente. Repetir la acción con la izquierda.
31.	Jumping Jacks con brazos alternados	De pie con las piernas separadas más del ancho de los hombros, saltar para separar las piernas, mientras elevas el brazo derecho sobre la cabeza. Repetir la acción, elevando el brazo izquierdo.
32.	Rodilla – codo cruzado	Desde la posición de pie, con pies a la altura de las caderas y ambos brazos arriba y atrás de la cabeza, realizar una elevación de rodilla derecha y flexionar tronco para juntarlo con el codo izquierdo - cruzado. Misma acción con rodilla izquierda y codo derecho.
33.	Flexión de rodilla y brazos con salto	De pie con los brazos extendidos sobre la cabeza, realizar flexión de rodilla derecha con salto, al mismo tiempo en que flecta ambos codos por los lados de su cuerpo, y vuelve a extender.
34.	Flexión adelante alternada	De pie con las piernas más separadas que el ancho de los hombros, llevar la pierna derecha adelante, flexionar la rodilla y regresar atrás. Repetir la acción con la izquierda.
35.	Marcha con rodilla al frente	De pie con las piernas más separadas que el ancho de los hombros, elevar rodilla derecha, marchar con izquierda y derecha y luego elevar rodilla izquierda. Elevar rodilla y dos pasos de marcha.

d. Cápsulas de actividad física – material audiovisual

A partir de los ejercicios descritos anteriormente, se han realizado cinco cápsulas de 4 minutos 30 segundos, con niños y niñas de 5° y 6° básico del Colegio Curauma School Language de Valparaíso, con alcance inclusivo y traducción a lengua de señas. Las cápsulas pueden ser observadas desde la página <https://escolar.mineduc.cl/actividad-fisica/>

Las cápsulas contienen la siguiente distribución de ejercicios, donde recomendamos:

- Resguardar siempre la seguridad de las personas participantes, verificando que el espacio disponible alcanza para que puedan abrir sus brazos sin golpear a nadie.
- Graduar la intensidad de la cápsula, intercalando un ejercicio con fase de vuelo y uno sin, asegurando que lograrán desarrollar los siete ejercicios de la cápsula.
- Verificar que la proyección esté al alcance de todos los sentidos, que puedan ver, leer y/o escuchar las indicaciones, a fin de que todos y todas puedan acceder a la actividad independiente de sus características físicas.

Cápsula 1:

30 segundos	Introducción general	
10 segundos	Explicación ejercicio 1	
Ejercicio 1	Salto a pies juntos	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 3	Salto estrella	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 4	Aplauso bajo rodilla	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 5	Salto a pies juntos hacia los costados	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio

Ejercicio 6	Trote en el puesto	20 segundos de ejecución 10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 7	Salto de tijeras	20 segundos de ejecución
20 segundos	vuelta a la calma con ejercicios de respiración	
10 segundos	Orden para continuar la clase	

Cápsula 2:

30"	Introducción general	
10"	Explicación ejercicio 1	
Ejercicio 1	Payasito	20 segundos de ejecución 10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 2	Paso lateral con brazos arriba	20 segundos de ejecución 10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 3	Flexión con salto	20 segundos de ejecución 10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 4	Talaneo en el puesto	20 segundos de ejecución 10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 5	Salto hacia adelante y hacia atrás	20 segundos de ejecución 10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 6	Extensión de codos y piernas	20 segundos de ejecución 10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio

Ejercicio 7	Salto a cuerda imaginaria	20 segundos de ejecución
20"	Vuelta a la calma con ejercicios de respiración	
10"	Orden para continuar la clase	

Cápsula 3:

30"	Introducción general	
10"	Explicación ejercicio 1	
Ejercicio 1	Salto de tijera cruzando piernas y brazos	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 2	Sentadilla	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 3	Skipping	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 4	Rodilla – codo	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 5	Saltos con cambio de plano	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 6	Flexión rana	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 7	Salto abro cierre.	20 segundos de ejecución
20"	Vuelta a la calma con ejercicios de respiración	
10"	Orden para continuar la clase	

Cápsula 4:

30"	Introducción general	
10"	Explicación ejercicio 1	
Ejercicio 1	Jumping Jacks con elevación de ambos brazos	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 2	Elevación de rodillas con circunducción de brazos extendidos	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 3	Balanceo con flexión de rodillas	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 4	Sentadilla con saludo de puño	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 5	Salto con brazos arriba	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 6	Flexión de pierna y brazos	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 7	Rebotes con giros	20 segundos de ejecución
20"		
10"	Orden para continuar la clase	

Cápsula 5:

30"	Introducción general	
10"	Explicación ejercicio 1	
Ejercicio 1	Jumping Jacks con elevación de ambos brazos	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 2	Elevación de rodillas con circunducción de brazos extendidos	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 3	Balanceo con flexión de rodillas	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 4	Sentadilla con saludo	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 5	Salto con brazos arriba	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 6	Flexión de rodilla y brazos	20 segundos de ejecución
		10 segundos de pausa / explicación del siguiente ejercicio
Ejercicio 7	Rebotes con giros	20 segundos de ejecución
20"		
10"	Orden para continuar la clase	

e. Ejercicio con materiales

Las cápsulas de actividad física están pensadas esencialmente para realizarse en las salas de clases y entre un bloque de clases. No obstante, podrían utilizarse en espacios de recreos, a inicios o términos del bloque de clases, o al inicio o término de la jornada escolar. Además, si las condiciones lo permiten, estas podrían incorporar el uso de algunos materiales o implementos que favorezcan mantener una actitud positiva y motivación. Por ello, sugerimos algunos ejercicios para realizar con implementos al alcance:

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
1. Paso lateral con globo arriba	Desde posición de pie, desplazar pie derecho a la derecha y llevar el izquierdo hasta juntarlo. Luego, paso con la izquierda y lleva la derecha a juntarlo. En cada paso, los brazos llevan arriba el globo y luego bajan.
2. Extensión de brazos y piernas con globo	Desde posición de pie, y al mismo tiempo, llevar ambos brazos extendidos sobre la cabeza con el globo y una pierna hacia atrás hasta apoyarla, luego bajar el globo y regresar la pierna a posición de pie, y repetir con la otra pierna, hasta completar los 20".
3. Sentadilla con globo	Desde la posición de pie, con pies a la altura de las caderas y un globo al frente, realizar una flexión de cadera, llevándola hacia atrás, hasta llegar al ángulo recto, al mismo tiempo que lleva el globo arriba y volver a la posición inicial.
4. Balanceo con flexión de rodillas con globo	De pie con las piernas más separadas que el ancho de los hombros, traspasar el peso del cuerpo de derecha a izquierda extendiendo sus brazos hasta alejar el globo, pasando por una flexión de rodillas.
5. Sentadilla con fuerza de brazos	Desde una sentadilla isométrica, brazos extendidos al frente, separarlos desde dentro de una banda elástica circular.
6. Paso lateral banda elástica	Desde posición de pie, con una banda elástica circular en las piernas, desplazar pie derecho a la derecha y llevar el izquierdo hasta juntarlo. Luego, paso con la izquierda y llevar la derecha a juntarlo.
7. Sentarse-pararse lanzando pelotita de papel	Sentado en la silla y alejado de la mesa, se debe lanzar la pelotita de papel hacia arriba, mientras la pelotita sube se debe poner de pie y atraparla. Al lograrlo volver a sentarse, y repetir el ejercicio.

2. ACTIVIDADES PARA INICIOS ACTIVOS DE JORNADA ESCOLAR O EN RECREOS

En casos de que la planificación del establecimiento educacional ya sea de inicios de jornada escolar, de recreos o de tiempo lectivo, contemple un espacio y tiempo mayor, sugerimos realizar ejercicios de mayor amplitud y variedad, ofreciéndoles diversas opciones, por ejemplo, a través de estaciones de activación. Las actividades a desarrollar pueden ser planteadas por el establecimiento educacional, o por los/as propios/as estudiantes por medio de votaciones semanales, premios para metodologías de disciplina asertiva, estrategias de aprendizaje servicio de estudiantes de cursos superiores del Plan de formación Diferenciado de Educación Física y Salud, entre otras.

Estas pueden variar dependiendo del día de la semana y de los materiales con que se cuente:

Lunes	Deportes de paletas (Tenis de mesa, bádminton, paletas de playa)
Martes	Circuito de actividad física
Miércoles	Feria de juegos de aciertos (Lanzar aros a botellas, botar botellas lanzando una pelota, botar torre de tarros lanzando una pelota, tiro al blanco de pelotas con velcro, apuntarle a vasos con pelotas de pingpong, taca taca, etc.)
Jueves	Circuito de actividad física
Viernes	Deportes con balón (Básquetbol con unigol, mini voleibol, futboltenis, etc.)

Sugerencias de ejercicios para circuitos de entrenamiento físico:

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
Flexión de rodilla con paso adelante	De pie, una pierna se desplaza hacia adelante mientras la otra queda fija sin desplazamiento. Se realiza flexión de rodilla de ambas piernas con el objetivo de llevar la rodilla de la pierna que queda atrás lo más cerca posible del suelo. El pie de la pierna que queda atrás se apoya en los dedos y el pie de la pierna que se desplaza hacia adelante, se apoya completamente con la planta del pie. Apenas la rodilla se acerca lo más posible al suelo y sin hacer contacto con este, vuelve a la posición inicial. Se repite el ejercicio alternando piernas.
Plancha de antebrazo.	Posición inicial, se apoyan las manos abiertas y palma de mano en contacto completo con el suelo, el cuerpo se posiciona en una línea recta desde la cabeza hasta las piernas en suspensión, los dedos de ambos pies mantienen contacto con el suelo. Solo se realiza contacto con el suelo con palmas de manos y dedos de pies. se mantiene la posición estática según tiempo determinado.

Plancha alta o facial con toque de hombro.	Posición inicial, se apoyan las manos abiertas y palma de mano en contacto completo con el suelo, el cuerpo se posiciona en una línea recta desde la cabeza hasta las piernas en suspensión, los dedos de ambos pies mantienen contacto con el suelo. Solo realiza contacto con el suelo palmas de manos y dedos de pies. Al lograr estabilizar esta posición, de inmediato se levanta una mano y se lleva a realizar contacto con el hombro contrario a la mano que se levanta del suelo. vuelve al apoyo, se repite el movimiento con la otra mano.
Escaladores.	(Base del ejercicio posición plancha alta) Posición inicial, se apoyan las manos abiertas y palma de mano en contacto completo con el suelo, el cuerpo se posiciona en una línea recta desde la cabeza hasta las piernas en suspensión, los dedos de ambos pies mantienen contacto con el suelo. Solo realiza contacto con el suelo palmas de manos y dedos de pies. Levanta un pie del suelo y lleva la rodilla hacia el pecho, manteniendo el cuerpo recto. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento con la pierna contraria.
Plancha con toque de pies	(Base del ejercicio posición plancha alta) Posición inicial, Se apoyan las manos abiertas y palma de mano en contacto completo con el suelo, el cuerpo se posiciona en una línea recta desde la cabeza hasta las piernas en suspensión, los dedos de ambos pies mantienen contacto con el suelo. Solo realiza contacto con el suelo palmas de manos y dedos de pies. Levantar una mano y llevar en movimiento a contactar el pie contrario a la mano que se levanta del suelo. Volver al apoyo, se repite el movimiento con la otra mano.
Burpees	Posición inicial en cuclillas, las manos en contacto con el suelo, se mantiene la cabeza erguida. Se desplazan piernas y pies juntos hacia atrás, quedando en posición plancha alta. Se ejecuta una flexión y extensión de codos. Los pies vuelven juntos a la posición de inicio y se realiza un salto vertical, llevando manos sobre la cabeza con codos extendidos.
Camita de manos	De posición inicial bípeda pasa a posición en cuclillas, las manos en contacto con el suelo, se mantiene la cabeza erguida y se comienza a desplazar con las manos hacia adelante, realizando caminata de manos hasta llegar a posición plancha. Llegando a posición plancha se retrocede con caminata de manos hacia posición de inicio. Se repite el ejercicio.

Flexo extensiones de codos	Posición inicial (Base del ejercicio posición plancha alta). Se apoyan las manos en el suelo, el cuerpo se posiciona en una línea recta desde la cabeza hasta las piernas en suspensión, los dedos de ambos pies mantienen contacto con el suelo. Desde esta posición realizar una flexión y extensión de codos. Se repite ejercicio.
Sentadilla isométrica	Posición inicial bípeda, se realiza flexión de rodillas bajando el cuerpo y manteniendo la verticalidad. Imitar posición sentado con la espalda apoyada contra la pared y los brazos estirados hacia adelante o hacia abajo. Se mantiene posición durante tiempo determinado de duración de ejercicio. Regresar a posición bípeda realizando extensión de rodillas.
Nadadores	Posición inicial decúbito abdominal con los brazos estirados sobre la cabeza y piernas extendidas. Para iniciar el ejercicio, el pecho, brazos y piernas, se levantan del suelo realizando movimientos en el aire llevando extremidades de arriba hacia abajo, se alternan piernas y brazos del lado opuesto.
Botecitos	Posición inicial decúbito dorsal, brazos extendidos sobre la cabeza, elevación de zona lumbar superior y piernas, se sostiene posición con una contracción isométrica adoptando la forma semejante a un bote. Zona lumbar baja y dorsal apoyada en el suelo. Ejecutar movimientos de balanceo con el cuerpo, alternando cabeza y piernas hacia arriba y abajo, simulando el movimiento de un bote navegando en el agua.
Escaladores cruzados (variante)	Posición inicial, se apoyan las manos abiertas y palma de mano en contacto completo con el suelo, el cuerpo se posiciona en una línea recta desde la cabeza hasta las piernas en suspensión, los dedos de ambos pies mantienen contacto con el suelo. Solo realiza contacto con el suelo palmas de manos y dedos de pies. Levanta un pie del suelo y lleva la rodilla hacia el hombro contrario, manteniendo el cuerpo recto; vuelve a la posición inicial y repite el movimiento con la pierna contraria
Posición de oso + rotación	Posición inicial, se apoya pies y manos al suelo, tanto pies y manos deben estar separados al ancho de los hombros, los brazos deben estar estirados y el hombro debe estar en 90° en referencia al tronco y las caderas en 90° en relación a piernas al igual que las rodillas, la cabeza, el cuerpo se mantiene en una línea recta. Se debe levantar un pie y la mano de lado opuestos y girar el torso en la dirección opuesta a la mano apoyada y extiende la rodilla hacia adelante, se vuelve a posición inicial y se repite, pero con las extremidades opuestas.

3. SUGERENCIAS PARA METODOLOGÍAS FÍSICAMENTE ACTIVAS DE AULA

Estando conscientes del cuidado y eficiente uso del tiempo para el desarrollo de objetivos curriculares, sugerimos el uso de estrategias metodológicas físicamente activas. Por ejemplo, se muestran a continuación ejercicios asociados a matemáticas, lenguaje y comunicación, ciencias e interdisciplinarios.

Ejercicios para matemáticas

Tema: Eje curricular Números y operatoria

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
Saltar o rebotar simulando tener una cuerda.	De pie, realizar saltos simulando tener una cuerda, de acuerdo a las indicaciones docente. Ejemplo: Ejemplo: resultados de operatorias (3,4, 8,13,18, 23.....48). Saltar simulando una cuerda contando de 5 en 5, hasta lograr 10 saltos contando adelante y 10 contando en reversa; estocadas contando de 10 en 10 hasta lograr 10 repeticiones y luego lograr 10 más, pero contando en reversa. Marcha con rodilla arriba contando de 100 en 100 hasta lograr 10 repeticiones y luego realizar 10 más, pero contando en reversa
Sentadilla, Flexión de rodilla con paso adelante y salto.	Los/las estudiantes/s deben representar números señalados por su docente, según con la representación corporal de los valores: unidad, decena o centena, de acuerdo con: 1 sentadilla: 1 unidad / 1 estocada: 1 decena / 1 salto: 1 centena Ejemplo: número 589; el estudiante debe ejecutar 5 saltos, 8 estocadas y 9 sentadillas.
Jumping Jacks	Actividad que se puede realizar de forma individual, grupal o grupo curso (dependiendo del espacio) El estudiante deberá realizar cálculo matemático señalado por su docente y el número resultante deberá ser ejecutado en jumping Jacks. Ejemplo 12-2. Se recomienda al menos 3 operaciones para lograr un estímulo fisiológico mayor.

Salto con brazos arriba y sentadilla	Actividad recomendada para realizar con el grupo curso. El grupo curso se pone de pie en sus puestos, se enumera los estudiantes según un orden de izquierda a derecha y de delante hacia atrás. Se comienza la actividad con que cada estudiante diga en voz alta su número y ejecute una sentadilla. Luego se realiza nuevamente el conteo pero en esta oportunidad se anuncia que los múltiplos de 2 en vez de realizar la sentadilla deberán saltar con los brazos arriba y luego de múltiplos de 3, etc).
Carrera de números y saltos	Cada estudiante recibe individualmente una tarjeta con una operación. Se delimita un espacio donde cada uno pueda realizar sus saltos. Desarrollo: A la señal del docente, cada estudiante realiza 5 saltos en el sitio. Luego, resuelve su operación en voz alta o escribiéndola en una pizarra individual, cada ronda dura 20 segundos Después de 5 minutos, se revisan las respuestas y se destaca retroalimentar el rendimiento, fomentando la autocompetencia o el autoreto.
Salto numérico con elevación de rodillas	Se colocan tarjetas numeradas en diferentes puntos del aula. Cada estudiante se sitúa en su lugar. Desarrollo: El/la docente dice una operación. Cada estudiante realiza 5 elevaciones de rodillas en su sitio y, a continuación, se desplaza (de forma controlada) hacia la tarjeta con el resultado que considera correcto. Se valora la rapidez individual y se pueden registrar las respuestas para retroalimentar de manera individual.
Atrapa el Número con sentarse y pararse	Cada estudiante se sienta en su puesto con tarjetas numeradas dispuestas a una distancia moderada. Desarrollo: Al recibir la operación del docente, cada estudiante se levanta y realiza el desplazamiento, alternando "sentarse y pararse" cada dos pasos hasta alcanzar la tarjeta con la respuesta correcta. Luego, regresan a su asiento y se registra la respuesta. La actividad se repite durante 5 minutos, valorando el desempeño individual en rapidez y exactitud.

Ejercicios para lenguaje y comunicación

Tema: Eje curricular Escritura ortografía y acentuación

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
Jumping jacks, escaladores y skipping	Actividad que puede ser organizada de forma individual, grupal o el grupo curso ejecutando al mismo tiempo (dependiendo del espacio) Identificar la acentuación de cada palabra (aguda, grave, esdrújula). El docente debe presentar una lista de palabras aguda, graves y esdrújulas sin orden, el o los estudiantes deberán identificarlas cada una y ejecutar el ejercicio determinado para cada tipo de palabra. La ejecución debe ser rápida y el estudiante tendrá un máximo de 5 segundos para ejecutar cada ejercicio. (número ideal de palabras 30, 10 de cada una) Ritmo de ejecución 5 segundos por ejercicio. Jumping jacks: Aguda Escaladores: Grave Skipping: Esdrújula
Salto estrella y sentadilla	Actividad que puede ser organizada de forma individual, grupal o el grupo curso ejecutando al mismo tiempo (dependiendo del espacio). Identificar en que sílaba esta acentuada la palabra, cada docente tiene una lista de palabras y debe ir presentándolas de una en una, por su parte, cada estudiante debe marcar con un aplauso y una sentadilla cada sílaba y en la acentuada deberá realizar un salto estrella. Se recomienda a lo menos 10 palabras para la actividad, si eventualmente participan todos a la vez.
Rodilla-codo	Actividad que puede ser organizada de forma individual, grupal o el grupo curso ejecutando al mismo tiempo (dependiendo del espacio). Identificar los signos de puntuación. Dividir el curso en mini grupos, cada grupo de representar un signo de puntuación: grupo 1 acentos, grupo 2 comas, grupo 3 puntos y grupo 4 mayúsculas. El/la docente presentar una texto, fábula, poema o cuento escrito o proyectado en el pizarrón. Un/una estudiante o su docente leer el texto. Cada grupo deberá ejecutar 6 repeticiones del ejercicio rodilla-codo cuando aparezca en el texto el signo de puntuación que corresponda a su grupo.

Payasitos, saltos tijera y trote en el puesto.	Actividad propuesta para el grupo curso. El/la docente debe tener una caja con palabras agudas, graves y esdrújulas. Cada estudiante deberá sacar un papelito leer la palabra y ejecutar payasitos por 20 segundos. Si la palabra es aguda, saltos de tijeras por 20 segundos si es grave y trotar en el puesto por 20 segundos si es sobresdrújula.
Flexión rana - aplauso bajo rodilla	Actividad propuesta para el grupo curso. El/la docente deberá tener dividida la pizarra en dos (puede ser proyectada) el lado izquierdo (Flexión rana) tendrá como título un ejercicio y el lado derecho otro (aplauso bajo la rodilla). A continuación, deberá colocar en cada lado deberá colocar una palabra bien escrita u otra y en el otro mal escrita. El estudiante deberá ejecutar por 20 segundos el ejercicio de la palabra correcta.
¡Corre con la acentuación!	Los estudiantes tienen tarjetas con palabras (agudas, graves, esdrújulas). Desarrollo: El docente dice una palabra, y los estudiantes deben colocar su tarjeta en la categoría correcta. Después, deben realizar un ejercicio físico (5 saltos o 10 sentadillas) mientras mantienen la palabra. Los estudiantes intercambian tarjetas para seguir practicando.
Saltos de palabras	Cada estudiante tiene un espacio para saltar y una lista de palabras. Desarrollo: El estudiante dice una palabra en voz alta y la clasifica según su acentuación. Luego, debe saltar 10 veces (salto de tijera o en el lugar) para reforzar la categoría. Después de un número determinado de palabras (10), se revisan las respuestas.
Búsqueda de palabras	Cada estudiante tiene tarjetas con palabras para clasificar. Desarrollo: Su docente dice una categoría (aguda, grave, esdrújula). El estudiante debe clasificar las palabras en su hoja. Luego, debe hacer 10 sentadillas o saltar 10 veces antes de continuar con la siguiente clasificación.
El salto de las sílabas	Los estudiantes tienen tarjetas con palabras que deben clasificar por sílabas. Desarrollo: Su docente menciona una palabra, y el estudiante debe saltar 5 veces o realizar 10 elevaciones de rodillas mientras clasifica la palabra. Luego, escribe la palabra en la categoría correcta. Después de varias palabras, se revisan las respuestas en conjunto.

Ejercicios para Ciencias Naturales

Tema: Eje curricular Ciencias para la vida

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
Jumping Jacks; skipping, escaladores.	Actividad sugerida para realizar de forma individual, grupos o el curso ejecutando de forma simultánea. La idea es realizar el famoso Juego "Simón dice" pero siguiendo la siguiente estructura en la instrucción: Una parte del cuerpo (mano) debe tocar otra (rodilla) y debe ejecutar un ejercicio. El docente debe tomar el rol de dar las instrucciones, de la siguiente forma: Ejemplo: Simón dice La mano derecha toca el estómago y realiza 5 jumping jacks; Simón dice con las manos en el corazón debo realizar 5 segundos de skipping, etc. se puede realizar con todo el curso a la vez, ya que requiere poco espacio.
Mímica	Esta actividad se sugiere para ser organizada en grupo ya que refuerza la expresión corporal, el movimiento y aprendizaje. Mímica: El docente debe mencionar hábitos de vida saludable y los estudiantes de pie deben realizar una mímica que represente el hábito mencionado ejemplo: correr en el lugar, fingir que se están bañando, lavándose las manos etc.
Muevo mis partes del cuerpo	Esta actividad se sugiere para ser organizada en grupo y estimular el aprendizaje en movimiento. Los estudiantes deben escribir los siguientes nombres en stickers autoadhesivos: costillas, cráneo, vértebras, columna, pelvis y fémur. Luego deberán pegarse (en su cuerpo) los adhesivos en la parte del cuerpo que corresponda cada nombre y finalmente deberán realizar movimientos que involucren cada parte del cuerpo señalada con los stickers pegados.
Trote	Actividad sugerida para realizar en un espacio abierto como patio del colegio, gimnasio, etc. Los estudiantes en pareja realizan un trote de 3 a 5 minutos, y se les pide tomar pulso antes del ejercicio, terminado el ejercicio y luego de 3 minutos y se comparan los resultados los estudiantes deben reflexionar sobre los resultados. También puede ser una actividad articulada con educación física.

Sentadilla, flexiones de brazos, plancha y jumping jacks.	Actividad sugerida para realizar en parejas o grupos pequeños y idealmente en un espacio abierto. Los estudiantes guiados por su docente deberán ejecutar diferentes ejercicios en el lugar como 10 sentadillas, 10 flexiones de brazos, 10 jumping jacks y 30 segundos de plancha. Los estudiantes deberán comentar cómo funcionan de forma coordinada músculos, huesos y tendones, qué beneficios entrega el ejercicio. Adicionalmente pueden usar dibujos de los huesos y pegarlos en el cuerpo sobre la ropa , para ayudar a la comprensión de esta actividad.
Circuito de los sistemas del cuerpo	Cada estudiante tiene una hoja con los sistemas del cuerpo. El docente menciona un sistema y los estudiantes deben ejecutar el ejercicio correspondiente. Desarrollo: A la señal, cada estudiante realiza el ejercicio asignado al sistema nombrado. Después de cada ejercicio, escriben una característica clave de ese sistema en su hoja. Se revisan y comentan las respuestas al final.
Salto de órganos vitales	Cada estudiante recibe tarjetas con diferentes órganos. Desarrollo: El docente menciona un órgano y los estudiantes realizan un salto por cada característica que puedan mencionar de él.
El juego de la postura correcta	Espacio suficiente para que cada estudiante pueda moverse libremente. Desarrollo: El docente nombra una postura (espalda recta, cabeza erguida, hombros relajados). Cada estudiante adopta la postura y se mantiene en equilibrio sobre un pie por 5 segundos. Luego, comparan cómo se sienten en una mala postura versus una buena postura.
El ecosistema en movimiento	Desarrollo: Cada estudiante representa a un ser vivo y debe moverse según su función (ejemplo: un árbol estira brazos hacia arriba, un pájaro salta en su lugar, un conejo corre en el lugar). El docente da indicaciones que afectan el ecosistema y los estudiantes ajustan sus movimientos.

ACTIVIDAD FÍSICA EN INTERDISCIPLINA

ACTIVIDAD N°1	<i>"Chile desordenado" (Puede ser otro nombre según variación de asignatura)</i>
Nivel educativo:	Desde 5tos a 8vos básicos.
Áreas involucradas:	Historia (para Matemática- Lenguaje – Ciencias ver variantes de la actividad).
Materiales:	Papel Kraft con dibujo de mapa de Chile, material para delimitar punto de partida; cono, cinta adhesiva, tiza, mesa o recipiente para colocar imágenes.
Espacio de trabajo:	Sala de clase- patio del colegio.
Descripción:	Se forman 3, 4 o 5 grupos de manera más igualitaria posible y según lugar en el cual se realice el juego pegar papel Kraft para cada grupo, ya sea en la pizarra, pared o se coloca en el suelo a una distancia prudente del punto de partida de los grupos. El/la docente entrega set de imágenes (no deben estar ordenadas) a cada equipo de trabajo y se da tiempo de 30seg, 40seg o 1 min. según la cantidad de imágenes para que el grupo las pueda ordenar. Al terminar el tiempo designado para ordenar las imágenes, las hayan ordenado todas o no, se da la señal para que el primer integrante del equipo agarre una imagen, corra hasta el mapa, pegue la imagen y se devuelva rápidamente a la línea de partida para permitir que salga el siguiente integrante con la siguiente imagen. Se repite sucesivamente la acción con todos los integrantes del equipo hasta que se termine el tiempo de juego. El tiempo de juego puede ser 1min o 1min 30seg, según necesidad por cantidad de imágenes o integrantes del grupo. El equipo que tenga correctamente ordenadas las imágenes será el ganador.
Variantes:	Para utilizar el juego con otras asignaturas o según exigencia por nivel del curso: Matemáticas, Ordenar de menor a mayor o viceversa números, redacción de problemas matemáticos (se entregan las palabras y datos impresos, los/las estudiantes ordenan para dar sentido al problema), operaciones matemáticas con su resultado (se entregan número, cifras y símbolos en imágenes impresas, estudiantes ordenan para dar sentido y resultado), etc. Cs. Naturales, ordenar partes u órganos en dibujo de cuerpo humano según nivel de dificultad requerido por contenido, clasificación de estados de la materia (se entregan imágenes de cosas en distintos estados de la materia, las/los estudiantes clasifican) Lenguaje, ordenar palabras según letra inicial o clasificación de palabras (se entregan palabras impresas y deben clasificar en tablas por graves, agudas o esdrújulas, etc.), Historia, fechas de hechos históricos (se entregan hechos históricos impresos, imágenes o en palabras y las/los estudiantes ordenan en una tabla).

ACTIVIDAD N°2	<i>"Tutti Frutti"</i>
Nivel educativo:	Desde 2do básico hasta 8vo básico.
Áreas involucradas:	Lenguaje.
Materiales:	Sillas.
Espacio de trabajo:	Sala de clases – patio.
Descripción:	Los/las estudiantes deben hacer un círculo grande con su silla, sentarse mirando hacia adentro de este y dejar un espacio de entrada y salida del círculo. El/la docente indica una fruta para cada uno de sus estudiantes, este nombre de fruta debe ser recordado ya que las/los estudiantes se identificarán con el nombre de la fruta designado. Usaremos 4 nombres de fruta; manzana, frutilla, plátano y naranja. Designar nombre de fruta según el patrón hasta llegar al último jugador. Terminando de designar frutas, se solicita que un participante se coloque de pie y su silla se retira del círculo con el objetivo de tener un déficit de asientos según cantidad de participantes, quien quede sin puesto debe contar la historia. El juego inicia con un participante de pie en la zona de entrada y salida del círculo, él o ella debe inventar y relatar una historia en la que se mencionen los nombres de las frutas designadas a los/las estudiantes. Cuando los nombres de las frutas con las que se identifican sean mencionados los/las estudiantes que tengan esos nombres de fruta deben cambiar de puesto rápidamente con sus mismas frutas, y cuando nombren la palabra TUTTI FRUTTI todas las frutas cambian de puesto. Quien quede en su misma silla o quien quede sin silla perderá el juego, quien pierda el juego deberá contar la historia que contenga los nombres de las frutas designadas y la palabra TUTTI FRUTTI. Si hay empate de estudiantes que pierden el juego, se definirá quien sea el relator de la historia con "Cachipún" (piedra – papel o tijera) o moneda al aire (cara o sello). Ejemplo de relato para el juego, "Después del trabajo fui a comprar verduras para mi cena a un minimercado, en la entrada se exhibían una ricas y rojas Frutillas (se cambian las Frutillas, dar tiempo para cambio de puesto), continua... Entré al minimercado por 2 verduras que necesitaba, una lechuga más un zapallo italiano, busqué entre todo lo que estaba en exhibición y encontré ambas cosas al costado de las Manzanas y Plátanos (cambio de puesto), fui a pagar mis productos a la caja y observé un rico helado de TUTTI FRUTTI (todos se cambian). El/la estudiante que relataba la historia busca una silla, se sienta para incorporarse al juego y deja a un/una estudiante sin puesto. El/la estudiante que queda sin puesto será quien pierde el juego y relata una nueva historia. *Importante: promover calma para evitar accidentes al momento de decir Tutti Frutti.

ACTIVIDAD N°3	<i>"Palabrómetro"</i>
Nivel educativo:	Todos los niveles. (actividad apta para todos los niveles según exigencia y contenido a trabajar, ver variantes de la actividad).
Áreas involucradas:	Historia- Matemáticas – Lenguaje- Cs. Naturales – Inglés.
Materiales:	Espacio amplio para desplazarse, plumones de pizarra o cualquier tipo de lápiz para escribir, pizarra o cualquier tipo de papel para escribir palabras o conceptos (material según necesidad y espacio en el que se trabaja) y material según necesidad de nivel en el que se desarrolla el juego, ver en "variantes del juego".
Espacio de trabajo:	Sala de clases – patio.
Descripción:	Se organizan 3, 4 o 5 grupos de manera más igualitaria posible. Cantidad de grupos según espacio en el que se realice el juego y cantidad de estudiantes. Se establece zona de partida y área específica en la cual se escribirán las palabras o conceptos. El juego se inicia asignando una letra cualquiera, el equipo debe escribir la mayor cantidad de palabras con la letra inicial entregada. Los jugadores integrantes de cada grupo deben correr de uno en uno, escribir una palabra que inicie con la letra dada y regresar a la zona de partida para dar participación al siguiente compañero de equipo. La acción se repite sucesivamente hasta que se termine el tiempo dado por el/la docente. El tiempo a utilizar puede ser 1 min o 1min 30 seg. El tiempo de juego se designa según cada docente estime conveniente, teniendo en cuenta que todos los integrantes de los equipos logren pasar una o más de una vez a escribir una palabra. Al finalizar se corrigen las palabras, se contarán como buenas solo las palabras que se entiendan, estén bien escritas y se comprueben que existan. El equipo que tenga más palabras correctas será el ganador. Repetir el juego con distintas letras.

Variantes:	Los/las estudiantes escribirán conceptos o palabras del contenido que se trabaja, (Historia: ciudades, conceptos de pueblos originarios, etc. Matemáticas: Entregar operaciones matemáticas, los/las estudiantes escriben resultados, palabras que tengan relación con geometría, unidades de medición, etc. Cs Naturales: palabras en relación al cuerpo humano, salud, energía, etc. Inglés: verbos, alimentos, acciones, etc. Lenguaje: escribir verbos, sustantivos palabras esdrújulas, etc. Para los cursos más pequeños que no saben escribir: cambiar escritura por dibujo o entregar palabras para transcribir. El juego se puede aplicar en distintas posiciones, sentado en sillas o en el suelo, los/las estudiantes en fila uno tras otro o uno al lado del otro y deberán pasar un papel y lápiz al compañero que sigue en dirección hacia atrás, adelante o al lado según organización. Cuando el papel llegue al último jugador y este termine de escribir, el juego se detiene, se revisa que las palabras escritas estén correctas y se designa el grupo ganador. Se puede compensar a los ganadores con décimas para una evaluación.
------------	---

ACTIVIDAD N°4	<i>"De la A a la Z, ¿Serán lo suficiente rápidos para lograrlo?"</i>
Nivel educativo:	3° básico hacia arriba.
Áreas involucradas:	Lenguaje – Matemáticas (ver variante de la actividad).
Materiales:	Espacio amplio para desplazarse.
Espacio de trabajo:	Sala de clases – patio.
Descripción:	El curso se divide en 2 o 4 grupos (en menor cantidad de grupos mayor la cantidad de integrantes por lo tanto mayor complejidad le damos al juego). Cada equipo se ubica en una zona designada como su espacio de juego para entregar instrucciones. A la señal cada grupo debe ordenar a sus integrantes por orden alfabético de nombre. Si existen nombres con la misma inicial deben ordenar por la segunda letra del nombre, tercera o cuarta letra según sea necesario. El equipo que termine primero será el ganador. Si uno de los grupos termina, se detiene el juego, se revisa el orden y se verifica que sea el orden correcto. Si hay errores se reanuda el juego para terminar el desafío.

Variantes:	Orden Alfabético por apellido, para aumentar grado de dificultad orden inverso (de la z a la a) o por cantidad de sílabas que tiene el nombre o apellido. Para la asignatura de matemáticas ordenar según cantidad de letras tiene cada nombre, apellido o ambas. Se aumenta aún más la dificultad prohibiendo hablar para comunicarse solo con gestos.
------------	---

ACTIVIDAD N°5	<i>“Ángulos en movimiento”</i>
Nivel educativo:	7° básico hasta Educación media.
Áreas involucradas:	Matemáticas – Ed. Física.
Materiales:	Imágenes impresas o proyectada con ejercicios físicos (Ejemplo: Sentadilla, estocadas, saltos, peso muerto, sentadilla búlgara, etc.), hoja y lápiz.
Espacio de trabajo:	Sala de clases – patio.
Descripción:	Se organizan grupos de igual cantidad, cada grupo de trabajo recibe una serie de imágenes que muestran distintas posiciones de ejercicios físicos o secuencia de movimiento de un ejercicio físico (ejemplo: salto horizontal, salto vertical, voltereta adelante, sentadilla profunda, estocadas, etc.) Los/las estudiantes observan las imágenes y analizan e identifican las articulaciones del cuerpo (codos, rodillas, etc.) como también los ángulos (agudos, rectos, obtusos) que se forman en cada posición del ejercicio o movimiento. Los registran en una planilla confeccionada por ellos o cuaderno. Cada equipo de trabajo presenta su lista de ángulos y quien obtenga mayor cantidad de ángulos validados es el ganador o puede llevar calificación como evaluación sumativa al finalizar un proceso de aprendizaje de contenido.
Variantes:	Para aumentar grado de dificultad se puede utilizar transportador o aplicaciones digitales para medir ángulos con precisión. Grabar imágenes realizando el ejercicio y analizar los ángulos en movimiento con el equipo de trabajo o con el curso completo. Esta actividad se puede realizar como trabajo interdisciplinario entre las asignaturas mencionadas en áreas involucradas (Matemáticas y Ed. Física).

ACTIVIDAD N°6	"Hula - Mate - Reto"
Nivel educativo:	1° básico hasta Educación media.
Áreas involucradas:	Matemáticas- Para otras asignaturas ver variantes al final.
Materiales:	Aros hula hula (suficientes para marcar un recorrido amplio), tarjetas con multiplicación de uno o más dígitos según nivel a trabajar.
Espacio de trabajo:	Patio.
Descripción:	Juego modificado de Cachipún Alemán como se conoce popularmente). El grupo se divide en dos equipos de igual cantidad o lo más similar posible y se colocan los aros hula hula en el suelo, formando un recorrido desde cada equipo hacia el centro del espacio de juego. Los equipos se posicionan en una fila detrás de su aro de partida. El objetivo del juego es lograr que un jugador llegue al aro de inicio del equipo contrario antes que su contrincante, por esto cada jugador debe avanzar lo más rápido posible y contestar correctamente el desafío matemático. A la señal de inicio de juego, el primer integrante de cada equipo avanza por el recorrido de aros pisando dentro de ellos, ya sea caminando, saltando o trotando (según grado de dificultad se quiera dar). Cuando los jugadores se encuentren frente a frente juegan Cachipún (piedra, papel o tijera) quien gane tendrá la opción de responder primero la multiplicación que dirá su docente, si el/la estudiante responde correctamente podrá seguir su camino. Quien no responda o responda incorrectamente debe salir del juego para volver a ubicarse en la fila de su equipo, incorporándose nuevamente al juego y esperando su nueva oportunidad de jugar. Si el jugador con la primera opción de responder (ganador del Cachipún) lo hace incorrectamente, se le dará la oportunidad al jugador que no ganó el Cachipún. En definitiva, el jugador que responda correctamente sigue en juego avanzando, quien lo hace incorrecto o no lo hace sale del juego para reubicarse nuevamente en su equipo y esperar su turno para participar otra vez. Si ambos jugadores responden de manera incorrecta, ambos se devuelven a sus filas correspondientes y otros nuevos jugadores parten rápidamente sin necesidad de dar nuevamente partida sino de forma espontánea. El/la estudiante que responde correctamente sigue lo más rápido su camino para llegar al objetivo (pisar aro de partida del equipo contrario y obtener punto). El equipo del jugador que no da el resultado de la multiplicación y sale del juego debe estar atento para desplazarse por el camino de aros y enfrentar al estudiante del equipo opuesto con el objetivo que el contrincante avance lo menos posible para no permitir que llegue al aro de partida y marcar un punto. El juego se realiza de manera fluida, ambos equipos deben estar atentos a quien responde incorrectamente el resultado de la multiplicación ya que no debe dar oportunidad de avanzar al jugador oponente y salir a encontrarlo en el camino para evitar que el jugador avance.

Variantes:	Para aumentar o disminuir el grado de dificultad se pueden realizar operaciones matemáticas según el nivel que cursen los/las estudiantes. Ejemplo: 1° básico 2+1, 3+2. El juego se puede utilizar para la asignatura de Lenguaje nombrando cantidad de sílabas de una palabra.
------------	---

ACTIVIDAD N°7	<i>“Peloti letras”</i>
Nivel educativo:	Educación Inicial hasta 2° básico.
Áreas involucradas:	Lenguaje - Para otras asignaturas ver variantes al final.
Materiales:	Pelotitas pequeñas de plástico (pelotas plásticas de piscina) marcadas con letras o vocales, cajas, canastos o aros en el suelo para agrupar pelotitas e imágenes de vocales o letras para identificar cada canasto, recipiente o aro.
Espacio de trabajo:	Sala de clases o patio.
Descripción:	Se esparcen las pelotitas marcadas con vocales o letras por el área de juego y se colocan varias cajas o canastos con etiquetas de vocales o letras. A la señal de inicio del juego los/las estudiantes deben buscar pelotitas y dejarlas en la caja de la letra que corresponde. Después de guardar todas las pelotitas en cada caja según corresponda, se pide que los/las estudiantes digan una palabra con cada vocal o letra con la que se trabajó.
Variantes:	Esta actividad se puede realizar individual o por equipos. se puede trabajar con tarjetas de objetos, animales, frutas, alimentos, colores, acciones, etc. e identificar letras iniciales. Para aumentar dificultad y trabajar memoria, cada color de pelotita corresponde a una categoría específica (Ejemplo: rojas para animales, verdes para alimentos, azules objetos, amarillas para acciones o números, etc.); trabajar contra el tiempo (ejemplo: las pelotitas se marcan con distintas letras y en 10seg recolectar la mayor cantidad de pelotitas, al terminar el tiempo se reúnen y formar una palabra, quienes no logren formar una palabra pueden intentar resolver el desafío con apoyo de sus compañeros/as, para el trabajo con rimas un/una estudiante dice una palabra con la letra a trabajar y otro responde con palabra que rima.

ACTIVIDAD N°8	<i>"Vuelta al mundo"</i>
Nivel educativo:	5° básico hasta Educación Media.
Áreas involucradas:	Matemáticas - Para otras asignaturas y niveles ver variantes al final.
Materiales:	Un aro, un pañuelo o cono.
Espacio de trabajo:	Patio.
Descripción:	Se divide el curso en cuatro grupos de igual cantidad. Cada equipo se ubica en fila alrededor del aro central, formando una cruz con los otros equipos y dejando espacio entre equipos. A cada integrante de los equipos se le asigna un número según su posición (1, 2, 3, 4, 5, 6, etc.) que deben recordar. El/la docente a cargo del juego dice en voz alta un número al azar de los números que correspondan a los/las estudiantes según sus posiciones. El/la estudiante al escuchar su número corre rápidamente hacia su derecha rodeando por detrás a todos los equipos hasta llegar al suyo. Pasa gateando por un túnel formado por sus compañeros/as posicionados de pie y con piernas separadas, hasta llegar al centro de todos los equipos. Al llegar al centro debe agarrar con la mano el cono o pañuelo que está dentro del aro. El primer jugador que agarra el objeto que está dentro del aro, gana punto para su equipo. La dinámica se repite hasta pasar por todos los números dando posibilidad para que todos los/las estudiantes participen. El equipo que obtenga más puntos gana.
Variantes:	Para aumentar dificultad se pueden incluir preguntas al agarrar el objeto que se encuentra en el centro, si responde correctamente gana el punto. Cs. Naturales (ejemplo: ¿Cuál es el estado del agua a 0 ° C?, etc.), Historia, pregunta respecto a fechas importantes, ciudades, países, capitales o nombres de personajes históricos; Matemáticas, resolver multiplicación u operación simple; Inglés, traducir una palabra; Lenguaje, solicitar acentuación, rimas o decir algún tipo de palabra (ejemplo grave, aguda o esdrújula).

ACTIVIDAD N°9	<i>"Vuelta al mundo"</i>
Nivel educativo:	Ed. Inicial- 3° básico.
Áreas involucradas:	Matemáticas - Para aumentar dificultad ver variantes al final.

Materiales:	Educación inicial. Conos de disco (más conocidos como lentejas), también se pueden utilizar conos comunes (naranjos), marcados con distintos números (los números se deben repetir). 1° a 3° básico. Conos de disco, también se pueden utilizar conos comunes marcados con distintos números (los números se deben repetir y utilizar números según nivel de complejidad con el curso a trabajar), bastones (uno por equipo) y recipientes o aros para acumular conos (uno por equipo).
Espacio de trabajo:	Patio.
Descripción:	Educación inicial. Los conos marcados con números se esparcen por toda el área de juego. Los/las estudiantes tendrán 10, 15 o 20 seg. para recoger la mayor cantidad de conos con el número que anunciará el/la docente, dejando en el suelo los conos con los números que no correspondan al solicitado. Al terminar el tiempo de juego el/la docente reúne a sus estudiantes para verificar que cada uno/a recogió el número correcto y corrige si es necesario. Se repite la dinámica cambiando de número según las veces que el/la docente lo decida. El/la docente dice a viva voz el número y comienza el juego. Ejemplo: ¡¡¡¡Número dos!!!!...se inicia el cronómetro, los/las estudiantes rápidamente buscan sus números, a la señal de término de juego se reúnen todos/as y verifican que los números sean correctos. Desde 1° a 3° básico. Se organizan 4,5 o 6 grupos de la misma cantidad de integrantes o lo más similar posible. Cada grupo se ubica en fila detrás de la zona de partida y los conos se dispersan a una distancia prudente de los equipos permitiendo un desplazamiento en carrera, se entrega un bastón por equipo y un recipiente para depositar los conos recolectados (si se utilizan conos de disco, el bastón se introduce por el orificio superior y realizando un movimiento de recoger un objeto con una pala este quedará colgando del bastón. Si se utilizan conos comunes, deben estar tumbados en el suelo para introducir el bastón por la base, realizar el movimiento de pala para que el cono se posicione sobre el extremo del bastón). A la señal de inicio de juego, el primer integrante del equipo corre con el bastón en la mano en búsqueda de un cono que trasladará con el bastón sin utilizar las manos ni ayudarse con ellas. El cono deberá ser trasladado hasta el interior del recipiente del equipo, situado detrás de la zona de partida. Si el cono cae al suelo en el trayecto, se recoge con el bastón sin ayudarse con las manos y reanuda la carrera. El/la estudiante deja el cono dentro del recipiente, entrega el bastón al siguiente integrante del equipo, se repite la dinámica sucesivamente hasta que los conos se terminen. Al finalizar el juego, el equipo suma los números marcados en los conos, quien consiga el número mayor gana el juego.

Variantes:	Para los cursos de 1° a 3° básico realizar juego contra el tiempo, en 1min recoger la mayor cantidad de conos, utilizar números de 2 dígitos según grado de dificultad para el curso y utilizar colores, los conos rojos 3 puntos, los amarillos 2, los blancos 1, etc.
------------	---

ACTIVIDAD N°10	<i>"Peloti letras"</i>
Nivel educativo:	4° básico a Ed. Media.
Áreas involucradas:	Ciencias Naturales- lenguaje.
Materiales:	Ninguno.
Espacio de trabajo:	Patio.
Descripción:	Un estudiante con función de narrador se coloca en un extremo del terreno de juego, el resto del grupo se sitúa en el extremo opuesto. El narrador dice en voz alta: "EL DOMINGO FUI A LA FERIA" a lo que el otro grupo de estudiantes responde al unísono: "¿Y QUÉ COMPRASTE?, El narrador responde mencionando el nombre de una fruta o verdura. Ejemplo: "MANZANA", los jugadores avanzan hacia el narrador un paso por cada sílaba de la palabra mencionada (MAN-ZA-NA, tres pasos). Se repite el proceso con distintas frutas o verduras hasta que varios jugadores lleguen a la meta, área en la que se encuentra el narrador. Cuando ya se encuentre en el área de meta una cantidad de jugadores similar o mayor a la que aún sigue avanzando. El narrador grita "¡CHORIZO FRITO!", en ese momento los jugadores que llegaron a la meta intentan atrapar a los que aún están en el camino, los que están en el camino arrancan sin dejarse pillar. El/la docente da tiempo de 10seg. para pillar. Luego se elige un nuevo narrador, y el juego vuelve a empezar.

REFERENCIAS

1. Ministerio de Educación. Política de Reactivación Educativa Integral [Internet]. 2022 [cited 2025 Feb 26]. Available from: <https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2022/05/PoliticaSeamosComunidad.pdf>
2. Ministerio del Deporte. Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016 - 2025 [Internet]. 2016. Available from: https://s3.amazonaws.com/page-mindep.cl-new/sigi/files/38462_pol_tica_nacional_de_act_f_sica_y_deporte_2016_2025.pdf
3. Ministerio de Salud. Estrategia para detener la aceleración del sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia 2023 - 2030 [Internet]. 2023. Available from: www.minsal.cl
4. Dow-Edwards D, MacMaster FP, Peterson BS, Niesink R, Andersen S, Braams BR. Experience during adolescence shapes brain development: From synapses and networks to normal and pathological behavior. *Neurotoxicol Teratol*. 2019;76:106834.
5. Esteban-Cornejo I, Rodriguez-Ayllon M, Verdejo-Roman J, Cadenas-Sanchez C, Mora-Gonzalez J, Chaddock-Heyman L, et al. Physical fitness, white matter volume and academic performance in children: findings from the ActiveBrains and FITKids2 projects. *Front Psychol*. 2019;10:208.
6. Esteban-Cornejo I, Stillman CM, Rodriguez-Ayllon M, Kramer AF, Hillman CH, Catena A, et al. Physical fitness, hippocampal functional connectivity and academic performance in children with overweight/obesity: The ActiveBrains project. *Brain Behav Immun*. 2021;91:284–95.
7. Stillman CM, Esteban-Cornejo I, Brown B, Bender CM, Erickson KI. Effects of exercise on brain and cognition across age groups and health states. *Trends Neurosci*. 2020;43(7):533–43.
8. Jirout J, LoCasale-Crouch J, Turnbull K, Gu Y, Cubides M, Garziona S, et al. How lifestyle factors affect cognitive and executive function and the ability to learn in children. *Nutrients*. 2019;11(8):1953.
9. Wassenaar TM, Williamson W, Johansen-Berg H, Dawes H, Roberts N, Foster C, et al. A critical evaluation of systematic reviews assessing the effect of chronic physical activity on academic achievement, cognition and the brain in children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020;17:1–18.

10. Zapata-Lamana R, Ibarra-Mora J, Carrasco-Marín F, Durán-Agüero S, Cuevas-Aburto J, Parra-Rizo MA, et al. Low Sleep Hygiene Is Associated with Less Adherence to the Mediterranean Diet in Chilean Schoolchildren from Rural Public Schools—A Cross-Sectional Study. *Children*. 2023;10(9):1499.
11. Holmes JF, St. Laurent CW, Spencer RMC. Unhealthy diet is associated with poor sleep in preschool-aged children. *J Genet Psychol*. 2021;182(5):289–303.
12. Baranwal N, Phoebe KY, Siegel NS. Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Prog Cardiovasc Dis*. 2023;77:59–69.
13. Campbell F, Conti G, Heckman JJ, Moon SH, Pinto R, Pungello E, et al. Early childhood investments substantially boost adult health. *Science* (1979). 2014;343(6178):1478–85.
14. Caspi A, Houts RM, Belsky DW, Harrington H, Hogan S, Ramrakha S, et al. Childhood forecasting of a small segment of the population with large economic burden. *Nat Hum Behav*. 2016;1(1):0005.
15. Richmond-Rakerd LS, Caspi A, Ambler A, d’Arbeloff T, de Bruine M, Elliott M, et al. Childhood self-control forecasts the pace of midlife aging and preparedness for old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2021;118(3):e2010211118.
16. Daly-Smith A, Quarmby T, Archbold VSJ, Routen AC, Morris JL, Gammon C, et al. Implementing physically active learning: Future directions for research, policy, and practice. *J Sport Health Sci*. 2020;9(1):41–9.
17. Paruthi S, Brooks LJ, D’Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, et al. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of clinical sleep medicine*. 2016;12(6):785–6.
18. Kuperckó D, Perlaki G, Faludi B, Orsi G, Altbacker A, Kovács N, et al. Late bedtime is associated with decreased hippocampal volume in young healthy subjects. *Sleep Biol Rhythms*. 2015;13:68–75.
19. Wilckens KA, Erickson KI, Wheeler ME. Physical activity and cognition: a mediating role of efficient sleep. *Behavioral sleep medicine*. 2018;16(6):569–86.
20. Mason GM, Lokhandwala S, Riggins T, Spencer RMC. Sleep and human cognitive development. *Sleep Med Rev*. 2021;57:101472.
21. Tremblay MS, Carson V, Chaput JP, Connor Gorber S, Dinh T, Duggan M, et al. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*. 2016;41(6):S311–27.

22. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451–62.
23. Liu S, Yu Q, Hossain M, Doig S, Bao R, Zhao Y, et al. Meeting 24-h movement guidelines is related to better academic achievement: findings from the YRBS 2019 cycle. *Int J Ment Health Promot.* 2022;24:13–24.
24. Walsh JJ, Barnes JD, Cameron JD, Goldfield GS, Chaput JP, Gunnell KE, et al. Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. *Lancet Child Adolesc Health.* 2018;2(11):783–91.
25. Feng J, Zheng C, Sit CHP, Reilly JJ, Huang WY. Associations between meeting 24-hour movement guidelines and health in the early years: a systematic review and meta-analysis. *J Sports Sci.* 2021;39(22):2545–57.
26. Sallis JF, Conway TL, Prochaska JJ, McKenzie TL, Marshall SJ, Brown M. The association of school environments with youth physical activity. *Am J Public Health.* 2001;91(4):618.
27. Ministerio de Educación. Plan de Reactivación Educativa 2024 [Internet]. 2024 [cited 2025 Feb 26]. Available from: [file:///C:/Users/Jorge/Downloads/Plan-de-Reactivacion-Educativa-2024-Ministerio-de-Educacion-de-Chile%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Jorge/Downloads/Plan-de-Reactivacion-Educativa-2024-Ministerio-de-Educacion-de-Chile%20(2).pdf)
28. Ministerio de Educación, Subsecretaría de Educación. Decreto 215 Reglamenta uso de uniforme escolar. Chile; 2009.
29. Cristi-Montero C, Solis-Urra P, Sanchez-Martinez J, Olivares-Arancibia J, Hernández-Jaña S, Gajardo-Araya G, et al. Which one? A comparative study of traditional and sports uniforms on academic achievement, cognitive performance, playtime, bullying, and discrimination in adolescents: The Cogni-Action Project. *Front Public Health.* 2022;10:917970.
30. Ministerio de Educación. Elaboración del Proyecto Educativo Institucional [Internet]. Sep, 2011. Available from: <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/449?show=full>
31. Ministerio de Educación. Ley 20370 Establece la Ley General de Educación . 2009.
32. Ministerio de Educación. Bases Curriculares Educación Parvularia [Internet]. 2018 [cited 2025 Feb 11]. Available from: https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-69957_bases.pdf

33. Ministerio de Educación. Bases Curriculares [Internet]. 2012 [cited 2025 Feb 11]. Available from: https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-22394_bases.pdf
34. Ministerio de Educación. Ley 20248 Establece Ley de subvención escolar preferencial [Internet]. 2008. Available from: <https://bcn.cl/2f6q4>
35. Ministerio de Educación. Activamente [Internet]. 2020 [cited 2025 Feb 25]. Available from: <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/activamente/>
36. Zapata-Lamana R, Robles-Campos A, Reyes-Molina D, Rojas-Bravo J, Salcedo Lagos P, Chávez-Castillo Y, et al. Effects of video-guided active breaks with curricular content on mental health and classroom climate in chilean schoolchildren aged 6 to 10: study protocol for a multicentre randomized controlled trial. *Front Physiol*. 2024;15:1438555.
37. Elige Vivir Sano. Vida saludable en casa [Internet]. 2020 [cited 2025 Feb 25]. Available from: <https://eligevivirsano.gob.cl/vida-saludable-en-casa-actividad-fisica/>
38. Ministerio de Educación. Plan de gestión a la convivencia escolar [Internet]. 2021 [cited 2025 Feb 25]. Available from: <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/10/plan-de-gestion.pdf>
39. Ministerio de Educación. Política Nacional de Convivencia Escolar [Internet]. 2019. Available from: <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/4472>
40. Ministerio de Educación. Ley 20536 sobre Violencia Escolar [Internet]. 2011. Available from: <https://bcn.cl/2m1qz>
41. Ministerio de Educación. Ley 19532 Crea el Régimen de Jornada Escolar Completa Diurna [Internet]. 1997. Available from: <https://bcn.cl/2f8qo>
42. Castillo H, Martínez V. Documento de trabajo 11:¿ En qué usan los establecimientos sus horas de libre disposición? Análisis de la Encuesta Horas de Libre Disposición 2017 en establecimientos con Jornada Escolar Completa. 2017;
43. Martinic S, Huepe D, Madrid Á. Jornada escolar completa en Chile: Representaciones de los profesores sobre sus efectos en los aprendizajes. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*. 2008;1.
44. Ministerio de Educación. Ley 19410 [Internet]. 1995. Available from: <https://bcn.cl/2e4is>
45. Ministerio de Educación. Ley 20529 Sistema nacional de aseguramiento de la calidad de la educación parvularia, básica y media [Internet]. 2011. Available from: <https://bcn.cl/2exqt>

46. Ministerio de Educación. Ley 21040 Crea el Sistema de Educación Pública [Internet]. 2017. Available from: <https://bcn.cl/2f4ye>
47. Pabayo R, Maximova K, Spence JC, Vander Ploeg K, Wu B, Veugelers PJ. The importance of Active Transportation to and from school for daily physical activity among children. *Prev Med (Baltim)*. 2012;55(3):196–200.
48. Aibar A, Bois JE, Generelo E, Bengoechea EG, Paillard T, Zaragoza J. Effect of weather, school transport, and perceived neighborhood characteristics on moderate to vigorous physical activity levels of adolescents from two European cities. *Environ Behav*. 2015;47(4):395–417.
49. Zacharias J, Han X. Longer afterschool active commutes and the travel environment of middle schools in Shenzhen, China. *Prev Med Rep*. 2018;12:170–5.
50. Woodward A, Wild K. Active transportation, physical activity, and health. In: *Advances in transportation and health*. Elsevier; 2020. p. 133–48.
51. Rodríguez-Rodríguez F, Gálvez-Fernández P, Huertas-Delgado FJ, Aranda-Balboa MJ, Saucedo-Araujo RG, Herrador-Colmenero M. Parent's sociodemographic factors, physical activity and active commuting are predictors of independent mobility to school. *Int J Health Geogr*. 2021;20(1):26.
52. Ding D, Nguyen B, Larnihan V, Bauman AE, Davey R, Jalaludin B, et al. Moving to an active lifestyle? A systematic review of the effects of residential relocation on walking, physical activity and travel behaviour. *Br J Sports Med*. 2018;52(12):789–99.
53. Ikeda E, Hinckson E, Witten K, Smith M. Associations of children's active school travel with perceptions of the physical environment and characteristics of the social environment: a systematic review. *Health Place*. 2018;54:118–31.
54. Herrador-Colmenero M, Villa-González E, Chillón P. Children who commute to school unaccompanied have greater autonomy and perceptions of safety. *Acta Paediatr*. 2017;106(12):2042–7.
55. Chillón P, Hales D, Vaughn A, Gizlice Z, Ni A, Ward DS. A cross-sectional study of demographic, environmental and parental barriers to active school travel among children in the United States. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2014;11:1–10.
56. Ministerio de Vivienda y Urbanismo. Programa de Rutas Peatonales [Internet]. 2020 [cited 2025 Mar 8]. Available from: https://sni.gob.cl/storage/docs/Instructivo_para_proyectos_de_Rutas_Peatonales.pdf

57. Caminatas paso a paso. Santiago sin prisa [Internet]. 2024 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://caminatas.cl/santiago-sin-prisa/>
58. Ministerio de Salud. Guía Transporte Activo Escolar [Internet]. 2024 [cited 2025 Aug 5]. Available from: https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-353463_recurso_pdf.pdf
59. The Daily Mile Foundation. The Daily Mile [Internet]. [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.thedailymile.es/>
60. Chesham RA, Booth JN, Sweeney EL, Ryde GC, Gorely T, Brooks NE, et al. Response to Daly-Smith et al.'s commentary on 'The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: a quasi-experimental pilot study.' BMC Med. 2019;17:1–4.
61. Hatch LM, Williams RA, Dring KJ, Sunderland C, Nevill ME, Cooper SB. Activity patterns of primary school children during participation in The Daily Mile. Sci Rep. 2021;11(1):7462.
62. Bocarro J, Kanters MA, Casper J, Forrester S. School physical education, extracurricular sports, and lifelong active living. Journal of teaching in physical education. 2008;27(2):155–66.
63. Booth JN, Chesham RA, Brooks NE, Gorely T, Moran CN. A citizen science study of short physical activity breaks at school: improvements in cognition and wellbeing with self-paced activity. BMC Med. 2020;18(1):62.
64. Chan YS, Jang JT, Ho CS. Effects of physical exercise on children with attention deficit hyperactivity disorder. Biomed J. 2022;45(2):265–70.
65. Dauenhauer B, Kulinna P, Marttinen R, Stellino MB. Before-and after-school physical activity: Programs and best practices. J Phys Educ Recreat Dance. 2022;93(5):20–6.
66. Griffiths LJ, Cortina-Borja M, Sera F, Pouliou T, Geraci M, Rich C, et al. How active are our children? Findings from the Millennium Cohort Study. BMJ Open. 2013;3(8):e002893.
67. Faigenbaum AD, Rebullido TR, MacDonald JP. Pediatric inactivity triad: a risky PIT. Curr Sports Med Rep. 2018;17(2):45–7.
68. Pinto AJ, Bergouignan A, Dempsey PC, Roschel H, Owen N, Gualano B, et al. Physiology of sedentary behavior. Physiol Rev. 2023;103(4):2561–622.

69. Daly-Smith AJ, Zwolinsky S, McKenna J, Tomporowski PD, Defeyter MA, Manley A. Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2018;4(1):e000341.
70. Martin R, Murtagh EM. Teachers' and students' perspectives of participating in the 'Active Classrooms' movement integration programme. *Teach Teach Educ*. 2017;63:218–30.
71. Routen AC, Johnston JP, Glazebrook C, Sherar LB. Teacher perceptions on the delivery and implementation of movement integration strategies: The CLASS PAL (Physically Active Learning) Programme. *Int J Educ Res*. 2018;88:48–59.
72. Ramstetter CL, Murray R, Garner AS. The crucial role of recess in schools. *Journal of School Health*. 2010;80(11):517–26.
73. Howie EK, Perryman KL, Moretta J, Cameron L. Educational outcomes of recess in elementary school children: A mixed-methods systematic review. *PLoS One*. 2023;18(11):e0294340.
74. Erwin HE, Ickes M, Ahn S, Fedewa A. Impact of recess interventions on children's physical activity—a meta-analysis. *American journal of health promotion*. 2014;28(3):159–67.
75. Tercedor P, Segura-Jiménez V, Avila Garcia M, Huertas-Delgado FJ. Physical activity during school recess: A missed opportunity to be active? *Health Educ J*. 2019;78(8):988–99.
76. McKenzie TL, Lounsbery MAF. School Physical Education: The Pill Not Taken. *Am J Lifestyle Med* [Internet]. 2009 Feb 17;3(3):219–25. Available from: <https://doi.org/10.1177/1559827609331562>
77. Sallis JF, McKenzie TL. Physical Education's Role in Public Health. *Res Q Exerc Sport* [Internet]. 1991 Jun 1;62(2):124–37. Available from: <https://doi.org/10.1080/02701367.1991.10608701>
78. Corbin CB. Physical Education As an Agent of Change. *Quest* [Internet]. 2002 Aug 1;54(3):181–95. Available from: <https://doi.org/10.1080/00336297.2002.10491773>
79. Abarca-Sos A, Murillo Pardo B, Julián Clemente JA, Zaragoza Casterad J, Generelo Lanaspá E. La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *RETOS Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2015;28:155–9.

80. Fernández Villarino M, González Valeiro M, Toja Reboredo B, da Costa FC. Valoración de la escuela y la Educación Física y su relación con la práctica de actividad física de los escolares. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*. 2017;31.
81. Greier K, Drenowatz C, Ruedl G, Kopp M, Burtcher M, Greier C. Effect of daily physical education on physical fitness in elementary school children. *Advances in Physical Education*. 2020;10(2):97–105.
82. Covay E, Carbonaro W. After the bell: Participation in extracurricular activities, classroom behavior, and academic achievement. *Sociol Educ*. 2010;83(1):20–45.
83. Van Boekel M, Bulut O, Stanke L, Zamora JRP, Jang Y, Kang Y, et al. Effects of participation in school sports on academic and social functioning. *J Appl Dev Psychol*. 2016;46:31–40.
84. Chen S, Gu X. Toward active living: Comprehensive school physical activity program research and implications. *Quest*. 2018;70(2):191–212.
85. Dauenhauer B, Webster C, Stellino M, Steinfurth C. Physical activity programs before and after school. In: *Comprehensive school physical activity programs: Putting research into evidence-based practice*. Human Kinetics; 2020.
86. Suchert V, Hanewinkel R, Isensee B. Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Prev Med (Baltim)*. 2015;76:48–57.
87. Sampasa-Kanyinga H, Colman I, Goldfield GS, Janssen I, Wang J, Podinac I, et al. Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020;17:1–16.
88. Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2011;8:1–22.
89. Rodriguez-Ayllon M, Cadenas-Sánchez C, Estévez-López F, Muñoz NE, Mora-Gonzalez J, Migueles JH, et al. Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*. 2019;49(9):1383–410.
90. Carson V, Hunter S, Kuzik N, Gray CE, Poitras VJ, Chaput JP, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*. 2016;41(6):S240–65.

91. Wijndaele K, Healy G, Dunstan D, Barnett A, Salmon JA, Shaw J, et al. Increased cardiometabolic risk is associated with increased TV viewing time. *Med Sci Sports Exerc.* 2010;42(8):1511–8.
92. Ward AF, Duke K, Gneezy A, Bos MW. Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *J Assoc Consum Res.* 2017;2(2):140–54.
93. Walsh JJ, Barnes JD, Tremblay MS, Chaput JP. Associations between duration and type of electronic screen use and cognition in US children. *Comput Human Behav.* 2020;108:106312.
94. Green CS, Kattner F, Eichenbaum A, Bediou B, Adams DM, Mayer RE, et al. Playing some video games but not others is related to cognitive abilities: A critique of Unsworth et al.(2015). *Psychol Sci.* 2017;28(5):679–82.
95. Hernández-Jaña S, Salinas-Gallardo G, Cristi-Montero C, Huertas-Delgado FJ, Campos-Garzón P, Palma-Leal X, et al. Effects of a 12-week multicomponent intervention on 24-hour movement behaviour and physical fitness in parents and their children: a mediation analysis. 2025;
96. Rodríguez-Rodríguez F, Hernández-Jaña S, Castro-Piñero J, Brazo-Sayavera J, Carcamo-Oyarzun J, Rhodes RE. Active behaviour of parents is more associated with out-of-school physical activity in their children. 2025;
97. Aguilar-Farias N, Martino-Fuentealba P, Chandia-Poblete D. Correlates of device-measured physical activity, sedentary behaviour and sleeping in children aged 9-11 years from Chile: ESPACIOS study (Factores asociados con actividad física, conducta sedentaria y sueño medidos con acelerómetros en niños de 9-11 años. *Retos.* 2020;37:1–10.
98. Te Velde SJ, ChinAPaw MJM, De Bourdeaudhuij I, Bere E, Maes L, Moreno L, et al. Parents and friends both matter: simultaneous and interactive influences of parents and friends on European schoolchildren's energy balance-related behaviours—the ENERGY cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 2014;11(1):82.
99. Ibarra-Mora J, Álvarez C, Aguilar-Farias N, Escalona P, Cristi-Montero C, Arroyo P, et al. Guía de Actividad Física en Familia durante confinamiento (AFF-C). 2020.
100. Ministerio de Sanidad de España. Entregable 3: Marco de evaluación para programas de promoción de la salud en el entorno local [Internet]. [cited 2025 Mar 8]. Available from: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/estrategia/herramientas/docs/MarcoEvaluacionPromocionSalud_D3.pdf

101. Masini A, Marini S, Gori D, Leoni E, Rochira A, Dallolio L. Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *J Sci Med Sport*. 2020;23(4):377–84.
102. Altenburg TM, Chinapaw MJM, Singh AS. 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. *J Sci Med Sport*. 2016;19(10):820–4.
103. Egger F, Benzing V, Conzelmann A, Schmidt M. 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*. 2019;14(3):e0212482.
104. Alvarez-Bueno C, Pesce C, Caverio-Redondo I, Sanchez-Lopez M, Martínez-Hortelano JA, Martínez-Vizcaino V. The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: A systematic review and meta-analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2017;56(9):729–38.
105. Tambalis KD, Panagiotakos DB, Georgousopoulou EN, Mellor DD, Chrysohoou C, Kouli GM, et al. Impact of physical activity category on incidence of cardiovascular disease: Results from the 10-year follow-up of the ATTICA Study (2002–2012). *Prev Med (Baltim)*. 2016;93:27–32.
106. Rodriguez-Ayllon M, Cadenas-Sánchez C, Estévez-López F, Muñoz NE, Mora-Gonzalez J, Migueles JH, et al. Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*. 2019;49(9):1383–410.
107. Donnelly JE, Lambourne K. Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med (Baltim)*. 2011;52:S36–42.
108. Lambrick D, Stoner L, Grigg R, Faulkner J. Effects of continuous and intermittent exercise on executive function in children aged 8–10 years. *Psychophysiology*. 2016;53(9):1335–42.
109. Ma JK, Le Mare L, Gurd BJ. Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9-to 11-year olds. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*. 2015;40(3):238–44.
110. Watson A, Timperio A, Brown H, Hesketh KD. A primary school active break programme (ACTI-BREAK): Study protocol for a pilot cluster randomised controlled trial. *Trials*. 2017;18:1–11.



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile