

ORIENTACIONES PARA

FAVORECER LA ACTIVIDAD

FÍSICA ESCOLAR



Día Nacional del

DEPORTE

y la **ACTIVIDAD FÍSICA**



ORIENTACIONES PARA FAVORECER LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR

Los ministerios de Educación (MINEDUC), Salud (MINSAL) y Deporte (MINDEP) trabajan de manera coordinada en la implementación de políticas destinadas a aumentar los niveles de actividad física (AF) en niños, niñas y adolescentes (NNA). Este esfuerzo conjunto responde a la preocupación por el aumento de la inactividad física, el sedentarismo y el sobrepeso u obesidad en la población escolar, así como a la necesidad de fortalecer el bienestar integral de las comunidades educativas, promoviendo tanto la salud mental como la buena convivencia.

Actualmente, se encuentra en discusión en el congreso un proyecto de ley que propone establecer 60 minutos diarios de actividad física en los establecimientos educacionales, considerando este tiempo como un elemento esencial para favorecer el aprendizaje, así como la salud física, mental y social de las y los estudiantes. En este contexto, se espera que los establecimientos educativos promuevan la práctica regular de actividad física, deportes y juegos, entendidos como herramientas pedagógicas orientadas al bienestar físico y emocional de NNA.

► ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo. Entre las actividades físicas se incluyen las que se realizan como parte de los momentos de juego, las realizadas durante el trabajo, las formas de transporte activo, las tareas domésticas y las actividades recreativas, entre otras¹.

► ¿QUÉ ES EL DEPORTE?

La conceptualización e institucionalización del deporte es un proceso de configuración histórica, mediante el cual se relacionan las estructuras de poder y los pasatiempos tradicionales, que se materializa por medio de la aparición de reglas cada vez más estrictas y estandarizadas, el nacimiento de autoridades deportivas, y la representación del espectáculo, entre otras acciones que forman parte de este proceso civilizatorio².

► ¿QUÉ SIGNIFICA SER UNA NIÑA, NIÑO O JOVEN ACTIVO FÍSICAMENTE?

Las recomendaciones de salud pública que se presentan en las Directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física indican que, los niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años, para ser considerados activos deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria, principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana.

¹ OMS, (Organización Mundial de la Salud). 2004. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Resolución WHA55.23. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

² Elias, Norbert, Eric Dunning, y Purificación Jiménez. 1992. Deporte y ocio: en el proceso de la civilización. Madrid: Fondo de Cultura Económica.

» ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SER ACTIVA O ACTIVO?

Porque llevar una vida activa asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas a cualquier edad. Los principales beneficios son:

- **Salud física:** mejora la condición cardiovascular, fortalece músculos y huesos, y previene enfermedades.
- **Salud mental:** reduce el estrés, la ansiedad y mejora el estado de ánimo.
- **Cognición:** aumenta la capacidad de concentración y memoria, potencia el desarrollo cerebral, facilita el aprendizaje, mejora el rendimiento académico y las funciones ejecutivas.
- **Socialización y convivencia:** desarrolla valores como el respeto, la cooperación y la empatía, reduce conductas agresivas o violentas, permite conocer nuevas personas y fomenta el trabajo en equipo. Fortalece la autoestima, la salud mental, el trabajo en equipo y el clima escolar, generando un entorno más seguro e inclusivo.

» BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Beneficios Cognitivos: la actividad física regular potencia el desarrollo cerebral³, mejora la atención y facilita la adquisición de aprendizajes.

NNA físicamente activos pueden presentar mejor rendimiento académico y funciones ejecutivas, así como mayor capacidad de concentración y memoria.

Beneficios Físicos y para la Salud: contribuye a reducir y prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil, principales factores de riesgo para enfermedades crónicas en la adultez⁴.

Disminuye el sedentarismo, mejora la capacidad cardiovascular, la fuerza muscular y favorece un estilo de vida activo que perdura a lo largo de la vida⁵.

Beneficios Socioemocionales y de Convivencia: desarrolla valores como el respeto, la cooperación y la empatía, reduciendo conductas agresivas o violentas dentro de los establecimientos⁶.

Fortalece la autoestima, la salud mental, el trabajo en equipo y el clima escolar, generando un entorno más seguro e inclusivo.

³ Dow-Edwards, D. et al. Experience during adolescence shapes brain development: From synapses and networks to normal and pathological behavior. *Neurotoxicol Teratol* 76, 106834 (2019).
Stillman, C. M., Esteban-Cornejo, I., Brown, B., Bender, C. M. & Erickson, K. I. Effects of Exercise on Brain and Cognition Across Age Groups and Health States. *Trends in Neurosciences* 43, 533–543 (2020).

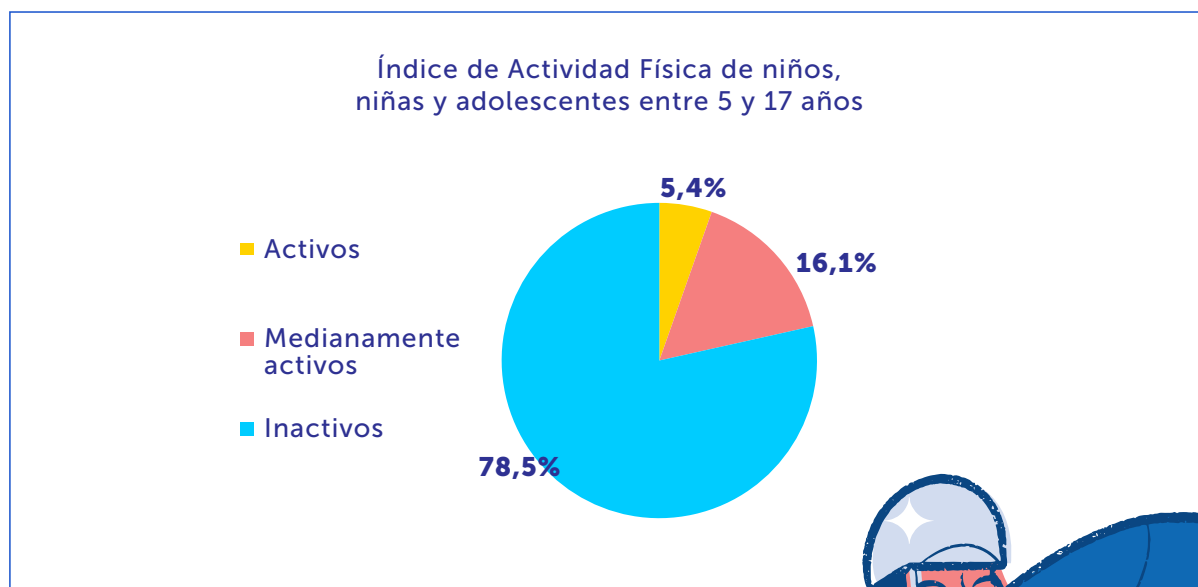
⁴ Sallis, James F., et al. "The association of school environments with youth physical activity." *American journal of public health* 91, 618-620 (2001).

⁵ Campbell, F. et al. Early childhood investments substantially boost adult health. *Science* 343, 1478–1485 (2014).
Richmond-Rakerd, L. S. et al. Childhood self-control forecasts the pace of midlife aging and preparedness for old age. *Proc Natl Acad Sci U S A* 118, e2010211118 (2021).

⁶ Erwin HE, Ickes M, Ahn S, Fedewa A. Impact of Recess Interventions on Children's Physical Activity—A Meta-Analysis. *Am J Heal Promot* 28(3), 159-167 (2014).

» ¿SON ACTIVAS Y ACTIVOS LOS NIÑOS DE CHILE?

En Chile la “Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2021 para la Población de 5 años y Más”, señala que, de todas las niñas, niños y adolescentes (NNA) entre 5 y 17 años, solo un 5,4% son activos, un 16,1% son parcialmente activos y el 78,5% son inactivos.



Fuente: Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2021 para la Población de 5 años y Más (Mindep, 2021).



» ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL CONTEXTO ESCOLAR?

1) Fomentar el Transporte Activo Escolar

El transporte activo escolar se refiere al desplazamiento de las y los estudiantes entre su lugar de residencia y la institución educativa, tanto de ida como de vuelta, a través de una opción de movilidad activa, por ello se recomienda a los establecimientos a fomentar el traslado de los estudiantes ya sea caminando, corriendo o utilizando bicicletas, skates, entre otros.

Entonces, te invitamos a promover en esta semana el uso de:

- Bicicleta
- Monopatín
- Patineta
- Caminata
- Patines

2) Generar instancias de actividad física durante la jornada escolar

Los NNA permanecen sentados durante períodos prolongados de tiempo durante la jornada escolar, especialmente en el aula, lo cual fomenta un comportamiento sedentario, impactando de forma negativa en escolares.

Esta instancia apunta a que los establecimientos educacionales promuevan la práctica de actividad física durante la jornada, además de las horas de educación física, sumando al menos 60 minutos diarios de actividad física y deporte que pueden ser de manera parcelada.

Tiene por objeto contribuir al desarrollo de hábitos de una vida activa y saludable en niñas, niños y adolescentes, aumentando los tiempos destinados a la actividad física dentro de la jornada escolar.

» RECOMENDACIONES DE ACTIVIDADES QUE PUEDEN HACER EN LA JORNADA ESCOLAR

El juego y la actividad física en el ámbito escolar son una excelente forma de promover una vida activa y saludable entre las y los estudiantes. A continuación, ofrecemos un modelo de actividades que se pueden incluir durante la semana en el marco de la celebración del día del deporte. Cabe señalar que todas las actividades presentadas deben considerar enfoque inclusivo.

» MODELO SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR

Se propone incluir acciones para un inicio activo de la jornada escolar, incluir pausas activas durante las horas de clases e incluir recreos activos, planificados pedagógicamente y con un enfoque inclusivo.

» I. INICIO ACTIVO: AL INICIO DE LA JORNADA ESCOLAR

Juego: "El Despertar Activo"

Duración: 15 minutos

Espacio: Sala de clases

Participantes: todas las niñas y niños de la clase

Descripción del Juego

El objetivo del juego es activar el cuerpo y la mente de los estudiantes a través de movimientos dinámicos y divertidos, utilizando sólo su propio cuerpo y el espacio disponible. Se divide en tres fases: calentamiento, actividad principal y relajación.

Fase 1: Calentamiento (3 minutos)

Actividad: "Sigue al líder"

La o el profesor actúa como líder y realiza movimientos simples que las niñas y niños deben imitar, puede traspasar el rol de líder a un estudiante.

Fase 2: Actividad Principal (10 minutos)

Actividad: "El semáforo activo"

La o el profesor da instrucciones basadas en los colores del semáforo que consisten en desplazamientos que obedecen a la descripción de cada color del semáforo.

- **Rojo:** todas las niñas y niños quietos.
- **Amarillo:** todas las niñas y niños caminan lentamente.
- **Verde:** todas las niñas y niños corren.

Fase 3: Relajación (2 minutos)

Actividad: "Respira y estira"

» II. PAUSA ACTIVA: AL INICIO O DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ASIGNATURA

Juego: "Atleta Robot"

Duración: 10 minutos

Edad sugerida: 6 a 12 años

Espacio: Sala de clases (sin mover muebles)

Objetivo: Activar el cuerpo y la mente de los estudiantes a través de movimientos dinámicos y coordinación.

Descripción del juego

Las niñas y niños se convierten en "robots" que necesitan activarse para comenzar su día. El profesor será el "programador" que les dará comandos para realizar diferentes movimientos. Los comandos se basan en acciones simples que los niños deben imitar, pero con un toque divertido y creativo.

» III. RECREO ACTIVO: ACTIVACIONES UNA VEZ AL DÍA

Duración: 30 minutos

Espacio: patio, gimnasio, multicancha

Participantes: todas y todos los estudiantes

Objetivo: promover la actividad física y divertirse. Además de mejorar la coordinación, el trabajo en equipo y la motivación de las y los estudiantes.

Para implementarlo será necesario dividir el espacio en 4 estaciones de actividad física, cada una diseñada para fomentar el movimiento, la diversión y la participación de todos los estudiantes. Cada estación tendrá una duración de 6 minutos, con 2 minutos de transición entre estaciones. Esto asegura que los estudiantes puedan participar en todas las actividades dentro de los 30 minutos.

► ESTACIÓN 1: CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES

Descripción: Las y los estudiantes realizarán un circuito que incluye saltos, equilibrio y desplazamientos.

Actividades:

- Saltar entre aros colocados en el suelo (coordinación).
- Caminar sobre una cuerda en el suelo (equilibrio).
- Zigzag entre conos (agilidad).

Materiales:

- Aros plásticos (10-12 unidades).
- Cuerda gruesa (5 metros).
- Conos (10 unidades).

► ESTACIÓN 2: JUEGOS DE PELOTA

Descripción: Actividades con balones para fomentar la coordinación y el trabajo en equipo.

Actividades:

- Lanzar y atrapar pelotas en parejas.
- Driblear un balón de básquetbol alrededor de conos.
- Las quemadas.
- Baseball con la mano.
- Mini partidos de fútbol en equipos pequeños (3 vs. 3).

Materiales:

- Balones de básquetbol (3 unidades).
- Balones de fútbol (2 unidades).
- Balones de esponja (1 o 2 unidades).
- Pelota de tenis.
- Conos (10 unidades).



► ESTACIÓN 3: JUEGOS LÚDICOS

Descripción: Juegos tradicionales adaptados para fomentar la actividad física.

Actividades:

- "La pinta congelada" (las y los estudiantes deben correr y evitar ser tocados; si son tocados, deben quedarse quietos hasta que otra u otro compañero los libere).
- "Carrera de relevos" con obstáculos.

Materiales:

- Conos (10 unidades).
- Cuerda para delimitar áreas (5 metros).

► ESTACIÓN 4: SALTOS Y RITMO

Descripción: Actividades con música para trabajar la coordinación y el ritmo.

Actividades:

- Saltar la cuerda individualmente o en grupos.
- Seguir coreografías simples al ritmo de la música.

Materiales:

- Cuerdas para saltar (10 unidades).
- Reproductor de música y parlantes.

► CAMPEONATOS

Esta iniciativa, que consiste en organizar juegos o deportes colectivos puede ser desarrollada en los recreos, o bien, en momentos exclusivos.

Objetivo: promover la actividad física, el deporte y la sana convivencia escolar.

Te dejamos algunas sugerencias previas:

- Definir las metas y las y los participantes (teniendo precaución con las diferencias de edades).
- Crear equipos mixtos e inclusivos.
- Promocionar el evento en redes sociales y diarios murales.
- Entretener al público y a los equipos que no estén jugando, de modo que puedan alentar a sus amigas y amigos.

Algunos ejemplos de campeonatos que se pueden organizar son:

- Fútbol sala, floorball, las banderas, baby fútbol inclusivo, voleibol, básquetbol, palín, ping pong, entre otros.

Algunas actividades que se pueden realizar para entretener al público y a los equipos que no estén jugando son:

- Rifas, Sokatira, Concursos de malabares, Tandas de penaltis.



Día Nacional del

DEPORTE

6 DE ABRIL

