



GUÍA DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA

PARA PERÍODOS DE EPISODIOS CRÍTICOS
DE CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA

REGIÓN DE ÑUBLE



Guía de Calidad del Aire Región de Ñuble. Educación Parvularia

© SEREMI del Medio Ambiente Región de Ñuble, noviembre de 2023.

Reedición:

Pamela Barra G.

Milena Barisione W.

Valeria Castro O.

Revisión:

Michael Vera Villanueva

Encargado Calidad de Aire

Seremi Medioambiente Ñuble

Diseño gráfico:

Valeria Castro O.

Ilustraciones: Valeria Castro O.

Elaborado por MBW Consultores.

ÍNDICE

Presentación	5
ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA	7
ACTIVIDADES PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA	19
ACTIVIDADES SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA.....	31
ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN MEDIA.....	43



La región de Ñuble, enfrenta desafíos ambientales significativos que afectan directamente la calidad de vida de sus habitantes. Uno de ellos es la contaminación del aire, provocada por la quema de leña, la industria y el transporte. En este contexto, la educación ambiental emerge como una herramienta vital para fomentar una convivencia más sostenible con nuestro entorno.

La calidad del aire no es solo una cuestión de molestia; es un asunto de salud pública. La exposición prolongada a partículas contaminantes representa un riesgo, pues puede causar una serie de problemas de salud en las personas, desde enfermedades respiratorias hasta afecciones cardíacas. Los grupos más vulnerables, como niños, ancianos y personas con condiciones médicas preexistentes son particularmente susceptibles a estos riesgos.

La educación ambiental se convierte, entonces, en un pilar fundamental para abordar estos desafíos. A través de la sensibilización y la formación, podemos cultivar una ciudadanía más informada y comprometida con la protección del medio ambiente y el cuidado de su salud. Esto no solo implica conocer las causas y consecuencias de la contaminación del aire, sino también adoptar prácticas más sostenibles en nuestra vida diaria, porque cada acción cuenta.



El 5 de septiembre del 2017 se publica en el Diario oficial la Ley 21.003 que crea la Región de Ñuble (río de corriente angosta), cuya capital es Chillán (silla del sol). La región se localiza en la zona centro sur del país, limita al norte con la Región del Maule, al sur con la Región del Biobío, al oeste con el Océano Pacífico y al este con Argentina. Consta con una superficie aproximada de 13.178 km² representando a la región con menor extensión del país. El paisaje regional presenta las unidades longitudinales clásicas de la zona central de Chile, con presencia de algunos elementos propios como lo es la presencia de una precordillera, de gran relevancia en la configuración espacial de Ñuble.

A pesar de ser una región nueva dentro de la división político-administrativa del país, es una zona de mucha tradición, la cual se vincula con la imagen más representativa del campo chileno, y en general con el Valle Central de nuestro país. Su sistema urbano posee uno de los ejemplos de conurbación que existen en Chile: Chillán-Chillán Viejo. Entre las principales actividades económicas destacan la agricultura, el sector forestal, las artesanías y el turismo gracias a la existencia de termas minerales, centros de esquí, hoteles y casino. La costa de Ñuble también posee gran atractivo por la afluencia de turistas en la temporada de verano. Destaca además el desarrollo vitivinícola del Valle del Itata.

Respecto a las condiciones climáticas, esta zona se podría definir como el último tramo de la región mediterránea de estación seca prolongada del Chile Central. Estas condiciones le confieren un carácter con algunas variaciones extremas según la estación del año. La red hidrográfica de la región se organiza en torno al principal sistema fluvial: el Río Itata. A partir de este drenaje se articulan el resto de las subcuencas y sistemas de escurrimiento menores.

Además de ello, Ñuble se caracteriza por ser la cuna de grandes personajes, de gran trascendencia en la historia de Chile, como Bernardo O'Higgins y Arturo Prat; o grandes figuras de la esfera cultural como Claudio Arrau, Violeta Parra y Marta Brunet, entre otros.

Origen de esta guía

Esta Guía es parte de los productos contemplado en la ejecución del Programa de Difusión para Mejorar la Calidad del Aire en la Región de Ñuble. Al mismo tiempo se fundamenta en un documento previamente elaborado por la Seremi del Medio Ambiente de la Región de Aysén y la Red de Profesores de Educación Física de Coyhaique denominado “Actividades físicas durante la Gestión de Episodios Críticos (GEC) 2016” El objetivo que plantea dicho documento es: “orientar respecto de las restricciones que se van a implementar en el periodo de gestión de episodios críticos en el ámbito de las actividades físicas, en grupos de edad escolar así como en establecimientos deportivos privados, considerando que uno de los principios que rige al Plan de Descontaminación Atmosférica para las comuna de Chillán y Chillán Viejo, es la protección a la salud de las personas”.

Características de la presente Guía de Actividades

Las actividades físicas permitidas para episodios de preemergencia y emergencia ambiental son aquellas consideradas de baja intensidad, las cuales es posible sostener por periodos de hasta 60 minutos, no causan un notorio cambio en la frecuencia respiratoria ni en la frecuencia cardiaca y permiten hablar normalmente mientras se realizan. A partir de las consideraciones anteriores se ha elaborado esta guía, la cual contiene 9 actividades para los niveles: Educación Parvularia, Primer Ciclo de Educación Básica, Segundo Ciclo de Educación Básica y Educación Media. Las actividades están diseñadas para incrementar el esfuerzo físico, según la escala de Borg en un máximo de tres puntos, pudiendo adaptarse a la realidad de los establecimientos y utilizarse en más de un nivel

Esta Guía presenta un formato basado en la simplicidad, donde quien desee utilizarla puedan hacerlo de manera rápida y efectiva. Para cada actividad se presenta un propósito, materiales necesarios, lugar en donde se sugiere la aplicación, número de participantes, descripción y sugerencias.

Glosario actividades de educación física

Actividades físicas de baja intensidad: Actividad que se puede sostener por periodos de hasta 60 minutos, no causa un notorio cambio en la frecuencia respiratoria ni en la frecuencia cardíaca. Es posible hablar normalmente mientras se realiza.

Actividades físicas de mediana intensidad: Actividad que se puede sostener por 30 a 45 minutos, o cuyo tiempo de recuperación es de 2 a 3 minutos. Esta actividad aumenta la frecuencia espiratoria, los latidos del corazón y un poco la temperatura del cuerpo. Puede ser realizada mientras se sostiene una conversación.

Actividades físicas de alta intensidad: Actividad que se puede sostener por 30 minutos como máximo, o cuyo tiempo de recuperación es de 3,5 a 5 minutos. Esta actividad aumenta bastante la frecuencia respiratoria, los latidos del corazón y la temperatura del cuerpo por lo cual no se puede sostener una conversación ininterrumpida, solo es posible decir algunas palabras mientras se practica.

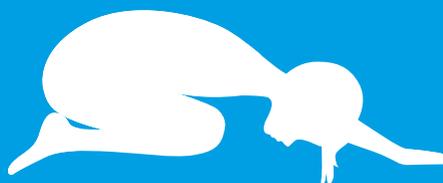
Establecimientos Educativos: Comprende establecimientos de educación parvularia, básica, media y superior.

Escala de Borg de Esfuerzo Percibido: Mide la gama entera del esfuerzo que el individuo percibe al hacer ejercicio. Esta escala da criterios para hacerle ajustes a la intensidad de ejercicio, o sea, a la carga de trabajo, y así pronosticar y dictaminar las diferentes intensidades del ejercicio en los deportes y en la rehabilitación médica (Borg, 1982). El código numérico determina el nivel de esfuerzo e intensidad del ejercicio, y la escala es una herramienta desde el ámbito del desempeño humano.

Antes de comenzar cada actividad

Al inicio de cada actividad es necesario destinar al menos 5 minutos de movimientos articulares de:

- Cuello
- Hombro
- Cadera
- Rodillas
- Tobillos
- Otros



Por su parte, al finalizar es necesario realizar elongaciones dirigidas de los grupos musculares más importantes:

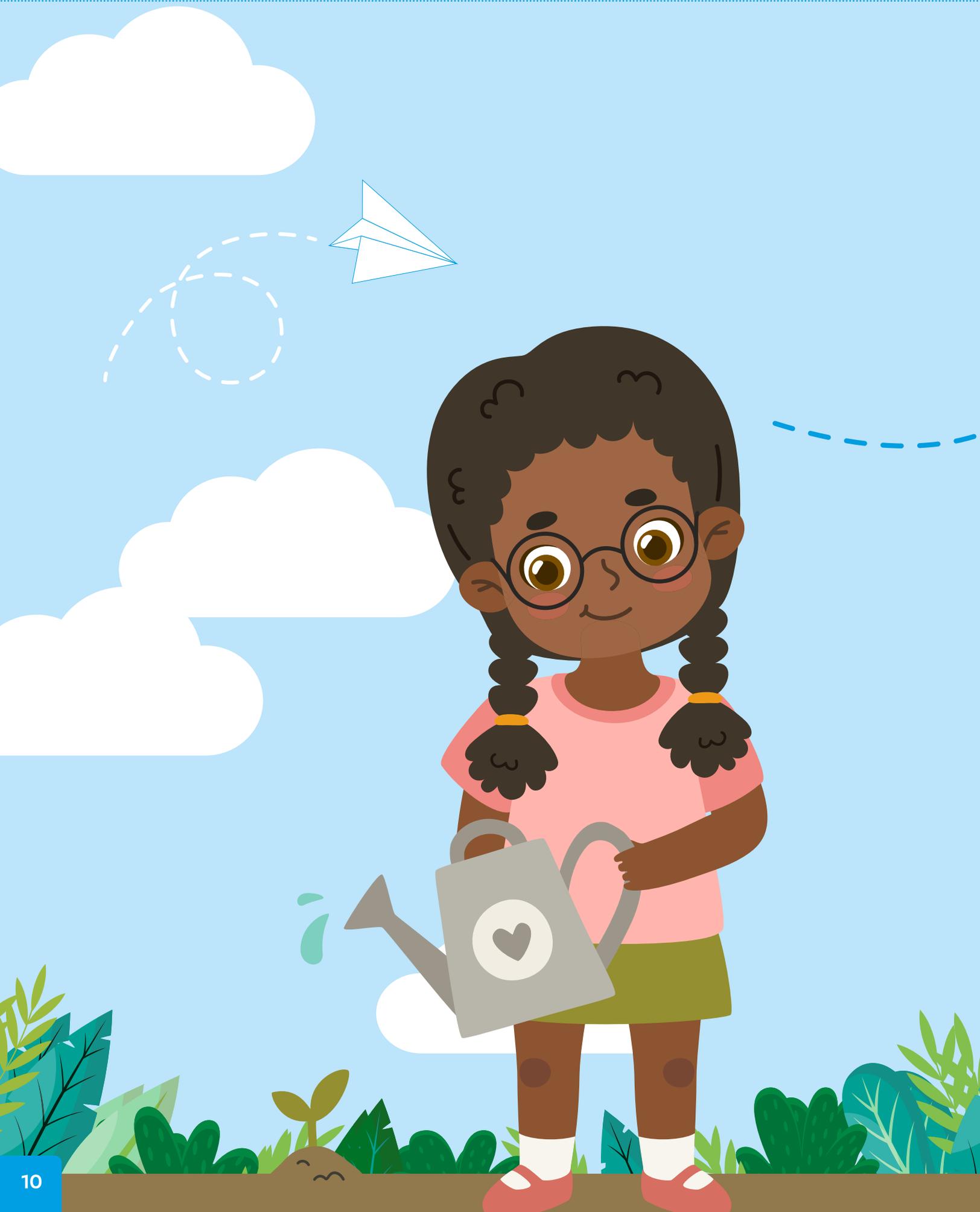
- Brazos
- Piernas
- Espalda
- Abdomen
- Pecho

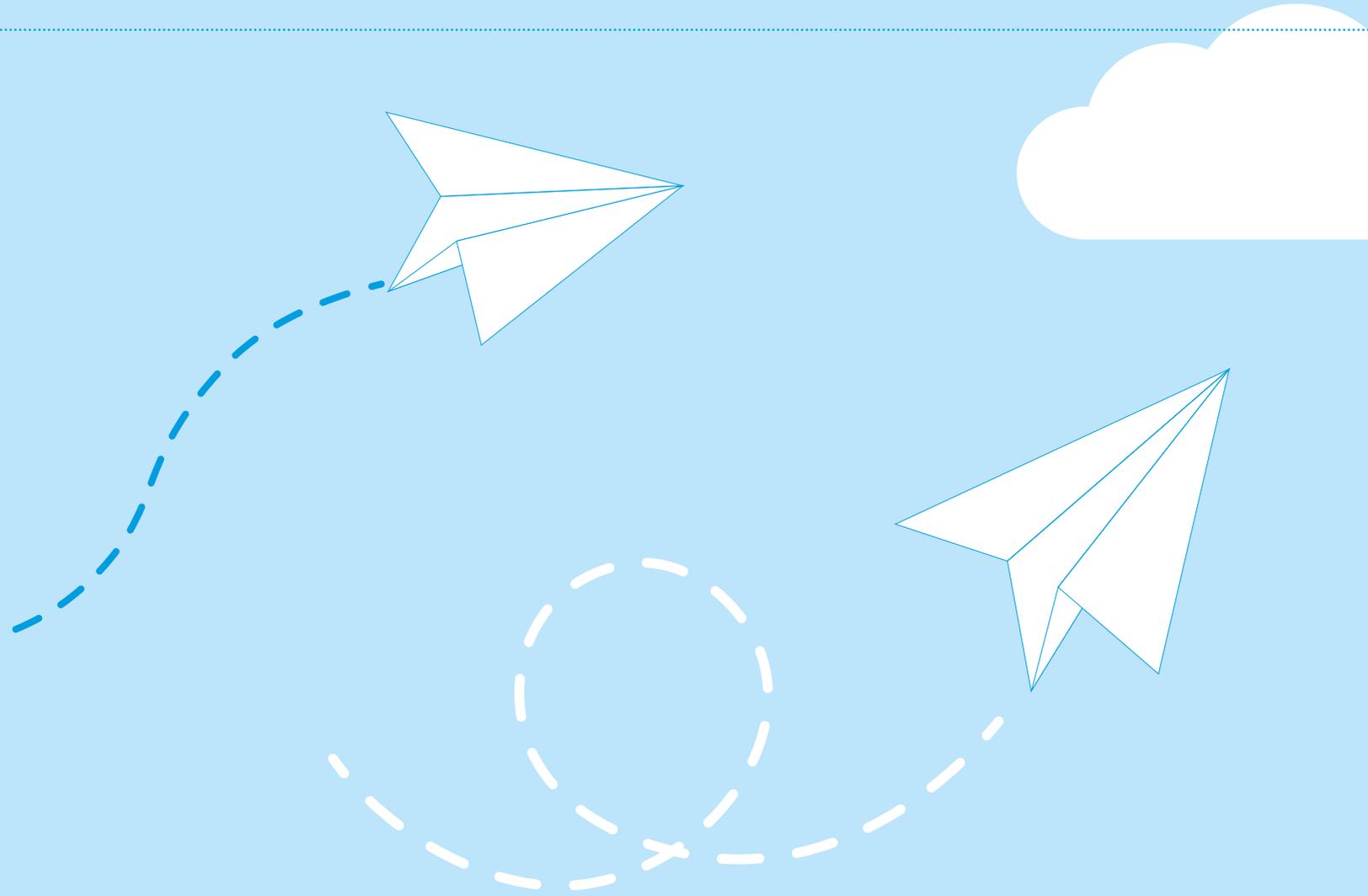
Escala de esfuerzo de Borg

0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	Muy Duro
8	
9	
10	Esfuerzo máximo

Hay que tener en cuenta que, no todos los niños y niñas tienen el mismo nivel de resistencia ni la misma capacidad aeróbica. Por ello, el instructor/a utilizará la escala de Borg en sus clases, en lo posible, y siempre dependiendo de las circunstancias de cada niño y niña.







Actividades de Educación Parvularia



Desplazamientos variados

Edades: 3 a 5 años	Número de participantes Indeterminado	 Tiempo sugerido 25 minutos
Propósito		
Desarrollar la habilidad témporo espacial		
Materiales		
Colchonetas, goma eva (suelo acolchado), reproductor de música (opcional)		
Lugar de aplicación de la actividad		
Sala, gimnasio o lugar amplio		
Descripción		
<ul style="list-style-type: none"> • Los niños y niñas deben recostarse en el suelo y rodar, en primera instancia de forma exploratoria, hasta llegar al otro lado del sector definido. Deben pasar de uno en uno. Los niños y niñas deben recostarse en el suelo y rodar, en primera instancia de forma exploratoria, hasta llegar al otro lado del sector definido. Deben pasar de uno en uno. • Luego repetir la actividad variando el ritmo. Al sonido de las palmas, una vez más los niños y niñas deberán rodar. • Ellos y ellas deberán desplazarse en 4 apoyos, en una primera instancia gateando, luego ocupando solo manos y pies (variará dependiendo de la señal del agente educativo* o el ritmo de la música). Repetir desplazamiento anterior desplazándose hacia atrás. • Los niños y niñas deben desplazarse reptando (punta y codo) sin levantar la cadera del piso. • Para finalizar, los niños y niñas deben desplazarse solo con la fuerza de sus brazos, dejando la cadera inmóvil y sin utilizar la fuerza de sus piernas. 		

Sugerencias



La actividad debe ser propuesta como ejercicios exploratorios, previniendo la agitación excesiva de los niños y niñas. Se sugiere demostrar el ejercicio.



* En las actividades de educación parvularia se hace referencia a el/la agente educativo/a y no al profesor/a de educación física, dado que en algunos casos es la educadora de párvulos quien realiza estas actividades.

Desplazamientos en diferente direcciones



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 3 a 5 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Desarrollar la habilidad témporo espacial	
Materiales	
Masking tape, lentejas, como u otro material que puedan mantener en equilibrio sobre la cabeza	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala o gimnasio	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la agente educativo/a deberá preparar con masking tape un circuito que debe ir de lo más simple a los más complejo, por ejemplo: línea recta en diferentes direcciones, zig-zag, líneas curvas, espirales, caracoles, etc. • Los niños y niñas deberán desplazarse sobre el circuito de forma exploratoria, evitando salir de este. Luego deberán realizar el circuito marcha atrás. • Para realizar la actividad con más complejidad, los niños y niñas deben desplazarse con alguna dificultad, por ejemplo: mano derecha en la nariz, ambos brazos arriba, brazos a los costados para equilibrar, etc. • Ellos y ellas deberán desplazarse siguiendo el circuito con una lenteja sobre sus cabezas, evitando que esta caiga. 	



Sugerencias

Se sugiere colorear la cinta en algunos sectores, para marcar dónde deben avanzar marcha atrás, saltar o pasar lo más lento posible.



Orientación y desplazamiento



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 3 a 5 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Practicar y reforzar la orientación	
Materiales	
Tiza o masking tape	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la agente educativo/a debe dibujar en el piso utilizando masking tape o tiza, círculos que contengan números. • A la orden del agente educativo/a, los niños y niñas deberán entrar al círculo indicado. Para los más pequeños/as solo utilizar números del 1 al 5, niños/as de kínder del 1 al 10. • Para continuar, se pedirá a los niños y niñas que se desplacen de diferentes formas hasta los números, por ejemplo: gatear, saltar, arrastrarse, avanzar apoyado en rodillas. 	

Sugerencias



También se pueden utilizar figuras geométricas o dibujos, como estrellas, lunas, etc. Queda a disposición del agente educativo/a la temática del juego.



Lanzamiento de balones



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 3 a 5 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Reforzar patrón de lanzamiento	
Materiales	
Balones de tamaños pequeños, aros, conos	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Para comenzar la actividad se pedirá a los niños y niñas que inicien el lanzamiento de balones con mano derecha y luego con la mano izquierda. • El/la agente educativo/a deberá disponer de un aro, al cual sus párvulos deberán lanzar los balones, tratando de apuntarles. • Para avanzar en complejidad, se pondrá un par de conos, a los cuales los niños y niñas deberán lanzar los balones para derribar. 	



Sugerencias

El/la agente educativo/a puede utilizar también algunos tiro al blanco de la sala, por ejemplo, dibujar en el pizarrón o en el piso zonas con puntaje.



Globo flotador



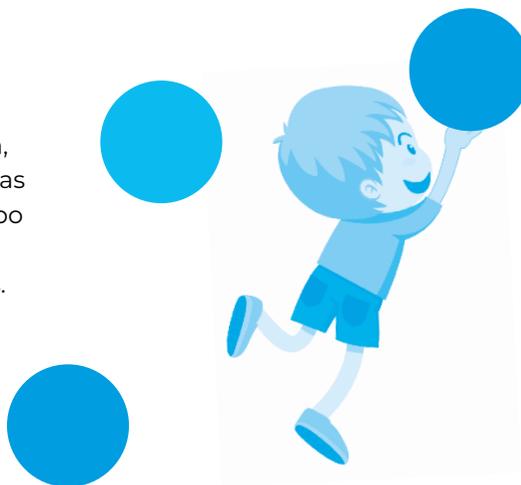
Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 3 a 5 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Trabajo de atención	
Materiales	
Tiza o masking tape	
Lugar de aplicación de la actividad	
Cancha o lugar habilitado para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Para comenzar la actividad es necesario inflar los globos. Dependiendo de la cantidad de globos disponibles, se debe entregar uno a cada párvulo o uno a cada grupo. • Los niños y niñas deberán golpear el globo con las manos hacia arriba, evitando dejarlo caer (de forma exploratoria). • Como dinámica, pedir que trabajen en parejas (para que interactúen) y después que lo hagan en grupo con varios globos a la vez (para fomentar el trabajo en equipo). • Se sugiere utilizar globos de tamaño mediano por la edad de los niños y niñas. 	

Sugerencias



Trabajar en una zona segura, debido a que los niños y niñas estarán gran parte del tiempo mirando hacia arriba, lo que puede ocasionar accidentes.



Saltar obstáculos



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 3 a 5 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Reforzar patrón de salto y coordinación	
Materiales	
Cuerda, tiza, masking tape	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> El/la agente educativo/a tomará un extremo de la cuerda y comenzará a moverla de un lado a otro, imitando a una serpiente; los niños y niñas deberán saltar de lado a lado, sin tocarla. Con ayuda de tiza o masking tape, El/la agente educativo/a dibujará obstáculos, como escaleras, círculos, flechas, entre otros. Los niños y niñas deberán saltar o caminar cuando se les indique, debiendo vencer los obstáculos. 	



Sugerencias

Al inicio de la actividad crear una historia para darle un hilo conductor a la actividad.



Congelado



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 3 a 5 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Reforzar la atención y la coordinación motriz	
Materiales	
Ninguno	
Lugar de aplicación de la actividad	
Cancha o lugar habilitado para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la agente educativo/a estará en un extremo del espacio destinado para la actividad y los niños y niñas estarán moviéndose por todos lados. • Cuando se les indique, sus párvulos deberán quedar congelados. Se pueden agregar indicaciones como mantenerse saltando, caminando, gateando, etc. 	

Sugerencias



Se debe señalar el espacio a utilizar para no perder el control del grupo.

Animalitos



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 3 a 5 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Reforzar personalidad y creatividad	
Materiales	
Ninguno	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la agente educativo/a asignará a cada niño y niña un animal al oído para que sus compañeros y compañeras no escuchen. La tarea será agruparse por tipo de animal, solo con gestos, sonidos y posiciones corporales. Los niños y niñas podrán desplazarse por todo el lugar buscando animales iguales. • Como alternativa, el/la agente educativo/a puede asignar solo animales terrestres, en otra ocasión puede elegir animales acuáticos, aves, etc. 	



Sugerencias

Vincular la actividad con algún contenido externo que estén trabajando en clases.



Elongaciones - Yoga



Tiempo sugerido
25 minutos

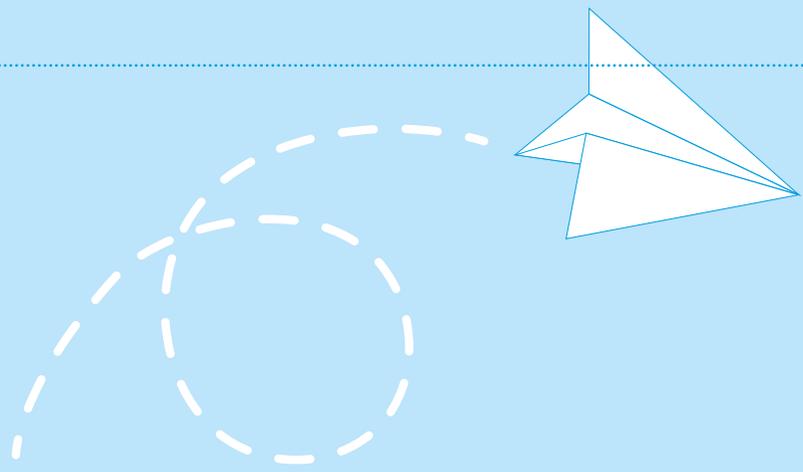
Edades: 3 a 5 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Trabajo de flexibilidad	
Materiales	
Tiza o masking tape	
Lugar de aplicación de la actividad	
Cancha o lugar habilitado para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Primero se debe distribuir a los niños y niñas, de tal manera que dispongan de su propio espacio. • A través de imitaciones, sus párvulos deben elongar, para ello se solicita que imaginen que son un árbol grande, luego una roca muy pequeña, una serpiente, un pez, una tortuga, una silla, etc. Cada postura debe mantenerse como mínimo ocho segundos. • Los niños y niñas deben imitar con sus cuerpos la forma de esos animales u objetos. Esto permitirá que realicen elongaciones de forma entretenida. • No es necesaria la elongación final debido a que la actividad está basada en ella. 	

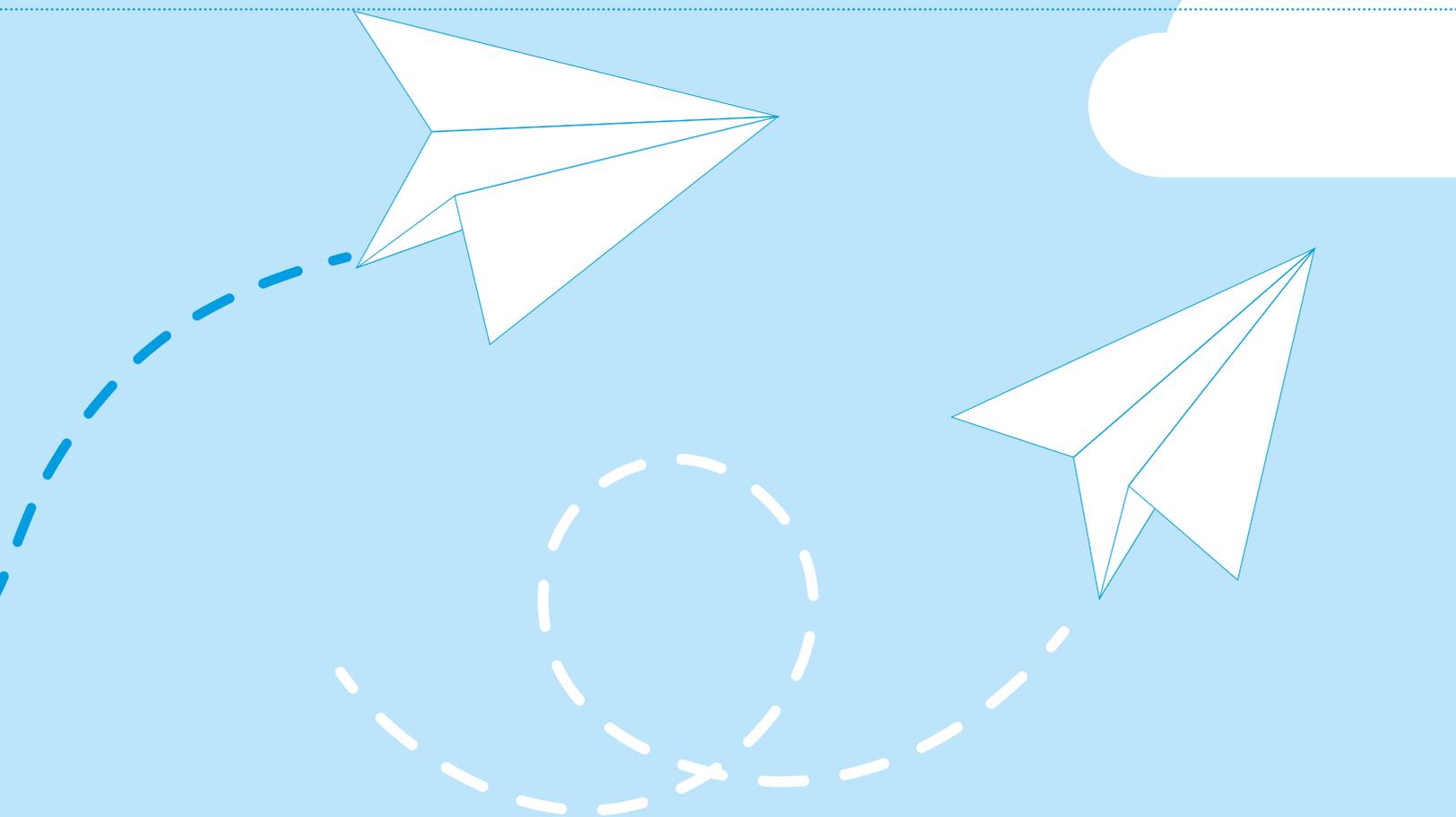
Sugerencias



El ideal es lograr la elongación de todos los grupos musculares.







Actividades de Educación Básica Primer Ciclo



Botes



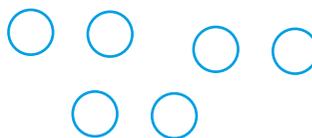
Tiempo
sugerido
25 minutos

Edades: 6 a 9 años	Número de participantes: 6 participantes por equipo (definido por el tamaño de las colchonetas)
Propósito	
Fomentar el trabajo en equipo, fuerza y coordinación	
Materiales	
2 colchonetas grandes por equipo	
Lugar de aplicación de la actividad	
Gimnasio o cancha destinada para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente debe determinar el número de integrantes por equipo, definido por el tamaño y cantidad de material disponible. • Cada equipo de niños y niñas deberá estar sobre una de las colchonetas, sin tocar el piso. Una vez que el/la docente lo señale deberán saltar a la siguiente colchoneta intentando no tocar el piso; una vez que todos crucen, deberán pasar por sobre sus cabezas la primera colchoneta para dejarla en frente y poder volver a saltar. De esta manera deberán desplazarse hasta el lugar que indique el/la docente. • Es necesario recalcar que ganarán aquellos equipos que lleguen completos hasta el otro lado. • Se repite un par de veces la actividad considerando cambiar la temática, por ejemplo, que los niños y niñas trasladen compañeros/as de un lado al otro, que trasladen artículos frágiles como un tallarín. • Considerar un tiempo amplio de descanso para que no se transforme en una actividad aeróbica. 	

Sugerencias



Crear una historia para hacer más atractiva la actividad señalando que deben trabajar en equipo para salvarse.



Diseño y memoria



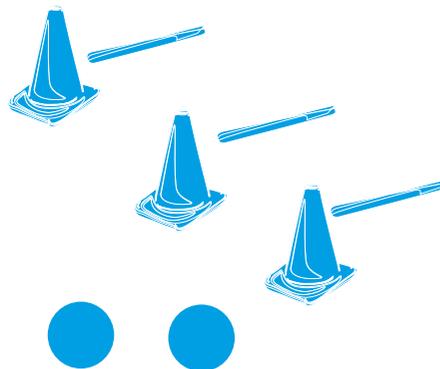
Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 6 a 9 años	Número de participantes Equipos de 5 niños y niñas como máximo
Propósito	
Fomentar el trabajo en equipo y la memoria	
Materiales	
Conos, lentejas, bastones, pelotas, etc.	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Para comenzar el/la docente debe conformar equipos y distribuirlos en el lugar escogido para realizar la actividad. • El/la docente debe generar un diseño con materiales de clases, ejemplo: 2 pelotas de distintos colores, 1 lenteja sobre un cono y 1 bastón detrás del cono. • Los niños y niñas no deben ver el diseño hasta que se les indique. Luego el/la docente dará 5 segundos para observar el diseño y los niños y niñas deberán replicarlo en sus grupos. Ganará aquel equipo que logre copiar el diseño. • Como modificación se sugiere cambiar la cantidad de integrantes que pueden mirar o dar la oportunidad de crear diseños. 	



Sugerencias

Se debe considerar un espacio físico demarcado para que los niños y niñas puedan armar las creaciones y que no esté a la vista del resto del curso, pues podrían copiarse.



Matemáticas



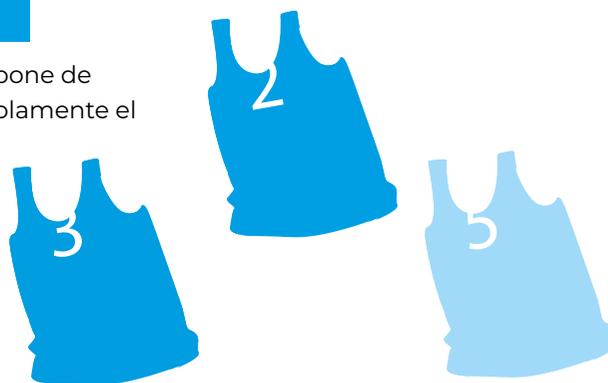
Tiempo
sugerido
25 minutos

Edades: 6 a 9 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Reforzar la atención y creatividad	
Materiales	
Petos de colores, tiza o lentejas	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente deberá asignar un peto y un número a los niños y niñas. • Luego realizará sumatorias obteniendo un resultado, entonces nombrará un número y los niños y niñas al escucharlo deberán cambiarse de puesto. Esto deberá repetirlo varias veces para dejar clara la dinámica. • El/la docente nuevamente realizará la sumatoria, pero esta vez 4 niños y niñas esperarán al centro del círculo. Cuando el/la docente nombre alguno de los números, los niños/as del centro deberán rápidamente tomar el puesto de algún otro compañero/a, dejando así 4 nuevos niños/as al centro. • Como nueva variante, el/la docente podrá contar la historia, pero al momento de mencionar uno o varios números, tomará el puesto de un niño/a, quien tendrá la misión de continuar con la historia y así sucesivamente. 	

Sugerencias



Si el/la docente no dispone de petos puede señalar solamente el número asignado.



Pases



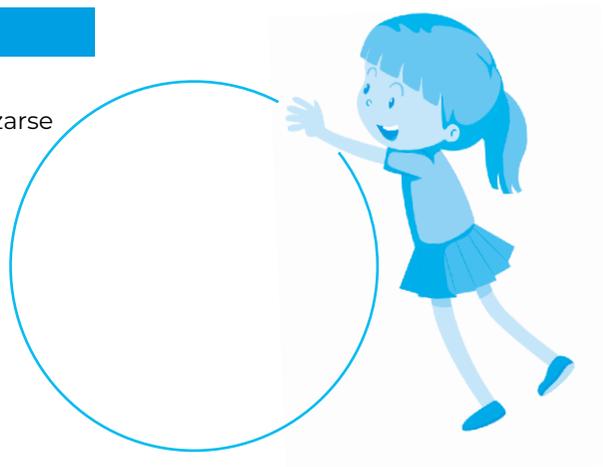
Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 6 a 9 años	Número de participantes Grupos de 4 a 6 niños y niñas
Propósito	
Correcta ejecución de pases	
Materiales	
Aros	
Lugar de aplicación de la actividad	
Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente debe definir los grupos de trabajo, y asignarle a cada integrante un aro y a cada grupo un balón. La distribución debe ser circular. • Cada estudiante estará dentro de un aro, del cual debe evitar salir. • Comenzarán dándose pases, en este caso pases directo a las manos, el balón debe pasar a lo menos 3 veces por cada integrante del equipo. • Continuarán con pases de pique, buscando precisión, para que el compañero/a que recibe no tengas dificultades. • Para agregar complejidad, pueden nombrar al compañero/a al cual darán el pase, pudiendo realizarlo en todas las direcciones posibles. 	



Sugerencias

Como es un nivel inicial (pre-deportivo), puede utilizarse todo tipo de balones.



Chapitas



Tiempo
sugerido
25 minutos

Edades: 6 a 9 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Práctica de manipulación (óculo-manual)	
Materiales	
Tapas de botellas plásticas	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente dispondrá a los niños y niñas de forma circular, sentados en el piso y dejará en el centro 2 o 3 tapas de botellas. • Cada estudiante debe tener al menos 2 tapas de botellas a su disposición. • La actividad consiste en que los niños y niñas lancen con una mano su tapa de botella, intentando acercarse a una cuarta o menos de las tapas dispuestas en el centro. Lanzarán de uno/a a la vez. • Si logran el/la estudiante tomarán ambas tapas y quedarán a su disposición. En cambio, si el alumno lanza y no logra acercarse, perderá su tapa, quedando esta en el centro a disposición del siguiente compañero/a. • La actividad varía de acuerdo a la utilización de las manos (izquierda-derecha). 	

Sugerencias



Si el niño o niña queda sin tapas puede pedir prestado a algún compañero/a.



Traslado de objetos



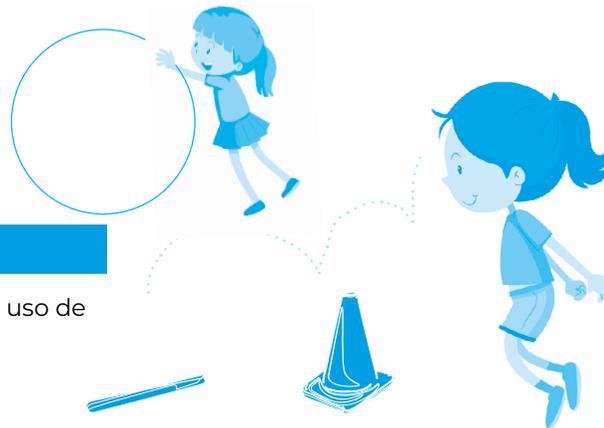
Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 6 a 9 años	Número de participantes Determinado por la cantidad de niños y niñas en clases
Propósito	
Fomentar el trabajo en equipo y el equilibrio	
Materiales	
Conos, lentes, aros, bastones	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente formará grupos y pedirá conformación de filas. • La actividad consiste en trasladar objetos en equilibrio, con las manos, cabeza, hombros, etc. • Los niños y niñas avanzan hasta el cono, darán la vuelta detrás de él y volverán a su fila, llevando consigo el material, por ejemplo: cono sobre la cabeza, lenteja sobre el hombro, aro rodando. • Para agregar complejidad, se puede realizar este ejercicio en parejas. • Esta actividad está diseñada para realizar en correcta ejecución y no en carrera, por ende se debe premiar a los niños y niñas que realizan de forma correcta el ejercicio. 	



Sugerencias

Complejizar impidiendo el uso de las manos.



Mantener en el aire



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 6 a 9 años	Número de participantes De acuerdo al material disponible
Propósito	
Equilibrio y concentración	
Materiales	
Globos y aros	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Para esta actividad los niños y niñas deberán estar dentro de un aro. • La tarea a realizar es mantener en el aire un globo, dando pequeños y controlados golpecitos. • El/la estudiante debe mantenerse dentro del aro y controlar el globo en todo momento. Si pone un pie fuera del aro o se escapa el globo, quedará fuera del juego y deberá sentarse. • Ganará aquel que logre quedarse dentro del aro hasta el final. • El/la docente puede incluir algunas variantes, por ejemplo: golpear solo con mano derecha, solo mano izquierda, mantener posición en cuclillas, etc. 	

Sugerencias



Tomar los descansos necesarios y trabajar en grupos rotativos.



Hielo - Sol



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 6 a 9 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Entretención, respeto de reglas	
Materiales	
Petos de color	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente elegirá 4 estudiantes que deberán colocarse peto. • En esta actividad los niños y niñas podrán recorrer todo el espacio disponible, la regla principal es que “no está permitido correr”. • Los niños y niñas con peto intentarán tocar el hombro a los compañeros/as, quienes quedarán automáticamente congelados/as. Para descongelarse, otro compañero/a debe tocarle la cabeza. • La modificación a esta actividad está dada por el tipo de desplazamiento que establezca el/la docente, por ejemplo: avanzar en la punta de los pies, con los talones, en cámara lenta, etc. 	



Sugerencias

Dar el tiempo necesario para descanso e hidratación.



Ping pong manual



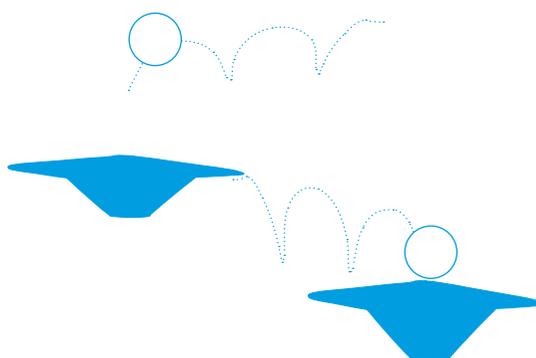
Tiempo
sugerido
25 minutos

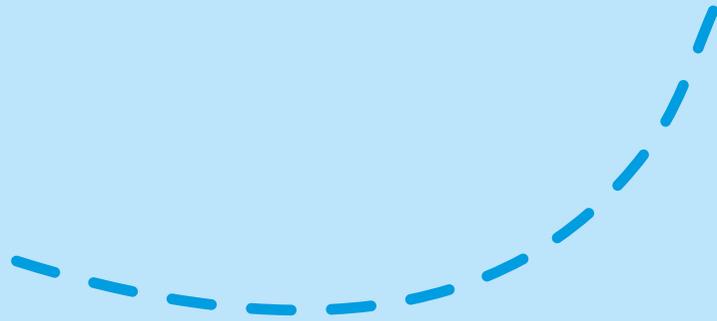
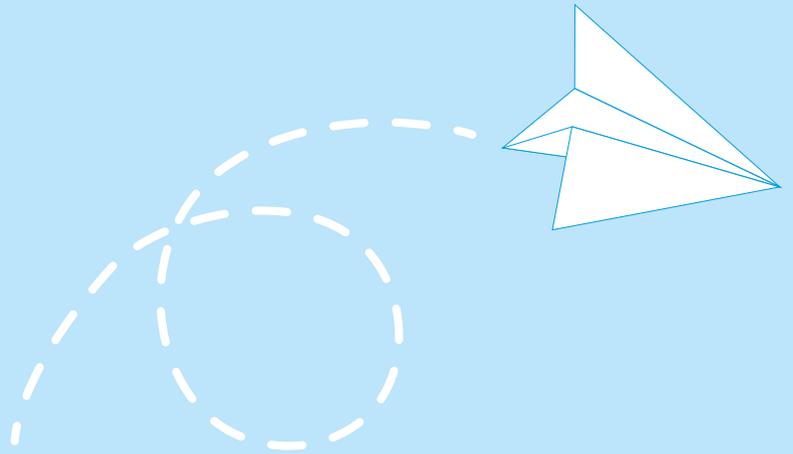
Edades: 6 a 9 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Desarrollo oculo - manual	
Materiales	
Lentejas, una pelota de ping pong	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente conforma grupos de 5 niños y niñas como máximo, los que se ubican detrás de las lentejas. • Luego ubica las lentejas con la base hacia arriba, formando un triángulo; el/la estudiante debe lanzar la pelota, intentando que después de un bote, la pelota quede dentro de un cono. Dependiendo del color o lugar en que se encuentre la lenteja, se asignará un puntaje. • Para aumentar la complejidad, se voltean las lentejas, haciendo más difícil la puntería. 	

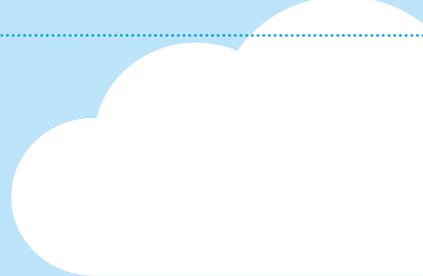
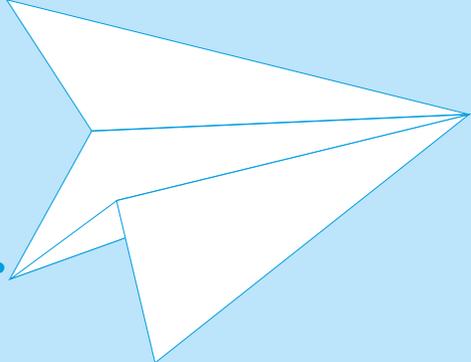
Sugerencias



Realizar un mini campeonato entre los niños y niñas para incentivar este ejercicio.



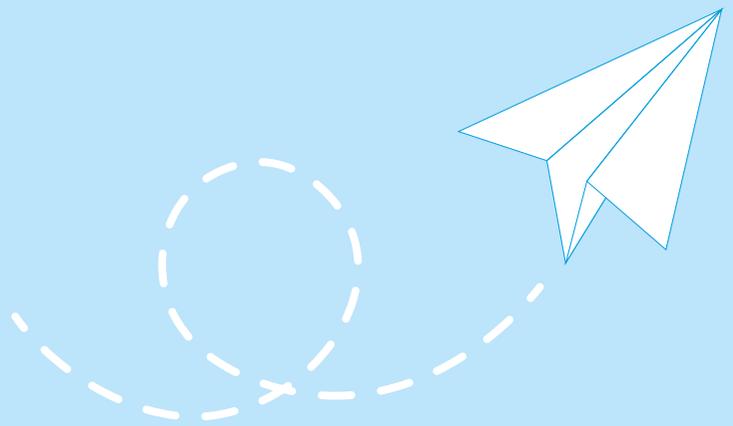




Actividades de Educación Básica

Segundo Ciclo

Al inicio de cada actividad es necesario destinar al menos 5 minutos de movimientos articulares (cuello, hombro, cadera, rodillas, tobillos, otros). Por su parte, al finalizar es necesario realizar elongaciones dirigidas de los grupos musculares más importantes (brazos, piernas, espalda, abdomen y pecho).



Botes



**Tiempo
sugerido**
25 minutos

Edades: 10 a 13 años

Número de participantes: 6 participantes por equipo
(definido por el tamaño de las colchonetas)

Propósito

Fomentar el trabajo en equipo, fuerza y coordinación

Materiales

2 colchonetas grandes por equipo

Lugar de aplicación de la actividad

Gimnasio o cancha destinada para la actividad

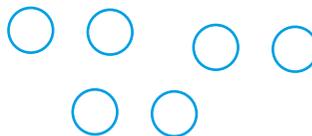
Descripción

- El/la docente debe determinar el número de integrantes por equipo, definido por el tamaño y cantidad de material disponible.
- Cada equipo de niños y niñas deberá estar sobre una de las colchonetas, sin tocar el piso. Una vez que el/la docente lo señale deberán saltar a la siguiente colchoneta intentando no tocar el piso; una vez que todos crucen, deberán pasar por sobre sus cabezas la primera colchoneta para dejarla en frente y poder volver a saltar. De esta manera deberán desplazarse hasta el lugar que indique el/la docente.
- Es necesario recalcar que ganarán aquellos equipos que lleguen completos hasta el otro lado.
- Se repite un par de veces la actividad considerando cambiar la temática, por ejemplo, que los niños y niñas trasladen compañeros/as de un lado al otro, que trasladen artículos frágiles como un tallarín.
- Considerar un tiempo amplio de descanso para que no se transforme en una actividad aeróbica.

Sugerencias



Crear una historia para hacer más atractiva la actividad señalando que deben trabajar en equipo para salvarse.



Diseño y memoria



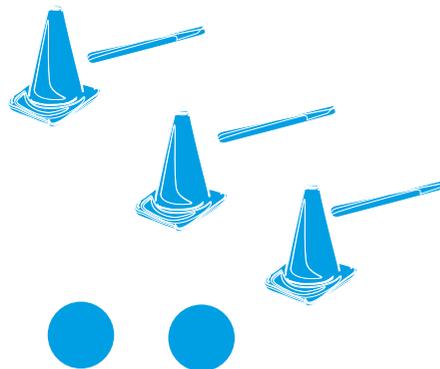
Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 10 a 13 años	Número de participantes Equipos de 5 niños y niñas como máximo
Propósito	
Fomentar el trabajo en equipo y la memoria	
Materiales	
Conos, lentejas, bastones, pelotas, etc.	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Para comenzar el/la docente debe conformar equipos y distribuirlos en el lugar escogido para realizar la actividad. • El/la docente debe generar un diseño con materiales de clases, ejemplo: 2 pelotas de distintos colores, 1 lenteja sobre un cono y 1 bastón detrás del cono. • Los niños y niñas no deben ver el diseño hasta que se les indique. Luego el/la docente dará 5 segundos para observar el diseño y los niños y niñas deberán replicarlo en sus grupos. Ganará aquel equipo que logre copiar el diseño. • Como modificación se sugiere cambiar la cantidad de integrantes que pueden mirar o dar la oportunidad de crear diseños. 	



Sugerencias

Se debe considerar un espacio físico demarcado para que los niños y niñas puedan armar las creaciones y que no esté a la vista del resto del curso, pues podrían copiarse.



Matemáticas



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 10 a 13 años

Número de participantes

Indeterminado

Propósito

Reforzar la atención y creatividad

Materiales

Petos de colores, tiza o lentejas

Lugar de aplicación de la actividad

Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad

Descripción

- El/la docente deberá asignar un peto y un número a los niños y niñas.
- Luego realizará sumatorias obteniendo un resultado, entonces nombrará un número y los niños y niñas al escucharlo deberán cambiarse de puesto. Esto deberá repetirlo varias veces para dejar clara la dinámica.
- El/la docente nuevamente realizará la sumatoria, pero esta vez 4 niños y niñas esperarán al centro del círculo. Cuando el/la docente nombre alguno de los números, los niños/as del centro deberán rápidamente tomar el puesto de algún otro compañero, dejando así 4 nuevos niños/as al centro.
- Como nueva variante, el/la docente podrá contar la historia, pero al momento de mencionar uno o varios números, tomará el puesto de un niño/a, quien tendrá la misión de continuar con la historia y así sucesivamente.

Sugerencias



Si el/la docente no dispone de petos puede señalar solamente el número asignado.



Pases



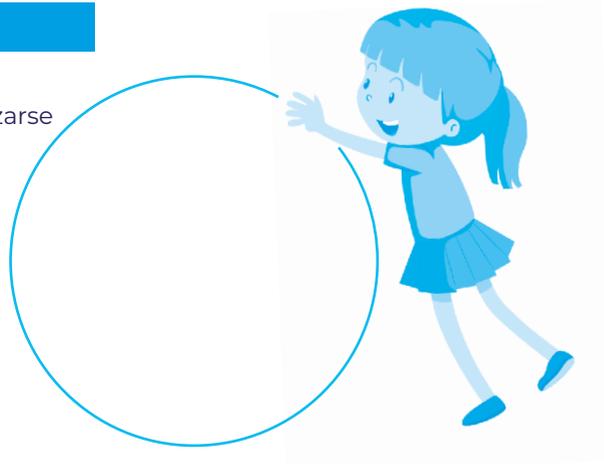
Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 10 a 13 años	Número de participantes Grupos de 4 a 6 niños y niñas
Propósito	
Correcta ejecución de pases	
Materiales	
Aros	
Lugar de aplicación de la actividad	
Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente debe definir los grupos de trabajo, y asignarle a cada integrante un aro y a cada grupo un balón. La distribución debe ser circular. • Cada estudiante estará dentro de un aro, del cual debe evitar salir. • Comenzarán dándose pases, en este caso pases directo a las manos, el balón debe pasar a lo menos 3 veces por cada integrante del equipo. • Continuarán con pases de pique, buscando precisión, para que el compañero/a que recibe no tengas dificultades. • Para agregar complejidad, pueden nombrar al compañero/a al cual darán el pase, pudiendo realizarlo en todas las direcciones posibles. 	



Sugerencias

Como es un nivel inicial (pre-deportivo), puede utilizarse todo tipo de balones.



Chapitas



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 10 a 13 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Práctica de manipulación (óculo-manual)	
Materiales	
Tapas de botellas plásticas	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente dispondrá a los niños y niñas de forma circular, sentados en el piso y dejará en el centro 2 o 3 tapas de botellas. • Cada estudiante debe tener al menos 2 tapas de botellas a su disposición. • La actividad consiste en que los niños y niñas lancen con una mano su tapa de botella, intentando acercarse a una cuarta o menos de las tapas dispuestas en el centro. Lanzarán de uno/a a la vez. • Si logran el objetivo el/la estudiante tomarán ambas tapas y quedarán a su disposición. En cambio, si el alumno lanza y no logra acercarse, perderá su tapa, quedando esta en el centro a disposición del siguiente compañero/a. • La actividad varía de acuerdo a la utilización de las manos (izquierda-derecha). 	

Sugerencias



Si el niño o niña queda sin tapas puede pedir prestado a algún compañero/a.



Traslado de objetos



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 10 a 13 años	Número de participantes Determinado por la cantidad de niños y niñas en clases
Propósito	
Fomentar el trabajo en equipo y el equilibrio	
Materiales	
Conos, lentes, aros, bastones	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente formará grupos y pedirá conformación de filas. • La actividad consiste en trasladar objetos en equilibrio, con las manos, cabeza, hombros, etc. • Los niños y niñas avanzan hasta el cono, darán la vuelta detrás de él y volverán a su fila, llevando consigo el material, por ejemplo: cono sobre la cabeza, lenteja sobre el hombro, aro rodando. • Para agregar complejidad, se puede realizar este ejercicio en parejas. • Esta actividad está diseñada para realizar en correcta ejecución y no en carrera, por ende se debe premiar a los niños y niñas que realizan de forma correcta el ejercicio. 	



Sugerencias

Complejizar impidiendo el uso de las manos.



Mantener en el aire



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 10 a 13 años

Número de participantes

De acuerdo al material disponible

Propósito

Equilibrio y concentración

Materiales

Globos y aros

Lugar de aplicación de la actividad

Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad

Descripción

- Para esta actividad los niños y niñas deberán estar dentro de un aro.
- La tarea a realizar es mantener en el aire un globo, dando pequeños y controlados golpecitos.
- El/la estudiante debe mantenerse dentro del aro y controlar el globo en todo momento. Si pone un pie fuera del aro o se escapa el globo, quedará fuera del juego y deberá sentarse.
- Ganará aquel que logre quedarse dentro del aro hasta el final.
- El/la docente puede incluir algunas variantes, por ejemplo: golpear solo con mano derecha, solo mano izquierda, mantener posición en cuclillas, etc.

Sugerencias



Tomar los descansos necesarios y trabajar en grupos rotativos.



Hielo - Sol



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 10 a 13 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Entretención, respeto de reglas	
Materiales	
Petos de color	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente elegirá 4 estudiantes que deberán colocarse peto. • En esta actividad los niños y niñas podrán recorrer todo el espacio disponible, la regla principal es que "no está permitido correr". • Los niños y niñas con peto intentarán tocar el hombro a los compañeros/as, quienes quedarán automáticamente congelados/as. Para descongelarse, otro compañero/a debe tocarle la cabeza. • La modificación a esta actividad está dada por el tipo de desplazamiento que establezca el/la docente, por ejemplo: avanzar en la punta de los pies, con los talones, en cámara lenta, etc. 	



Sugerencias

Dar el tiempo necesario para descanso e hidratación.



Ping pong manual



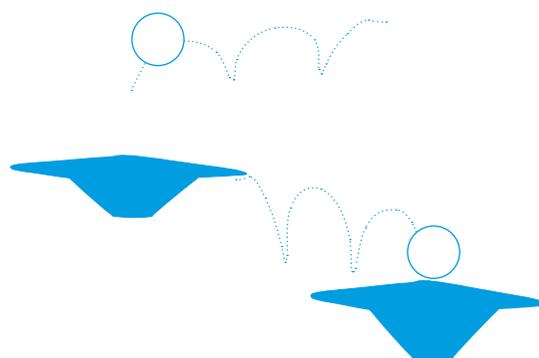
Tiempo sugerido
25 minutos

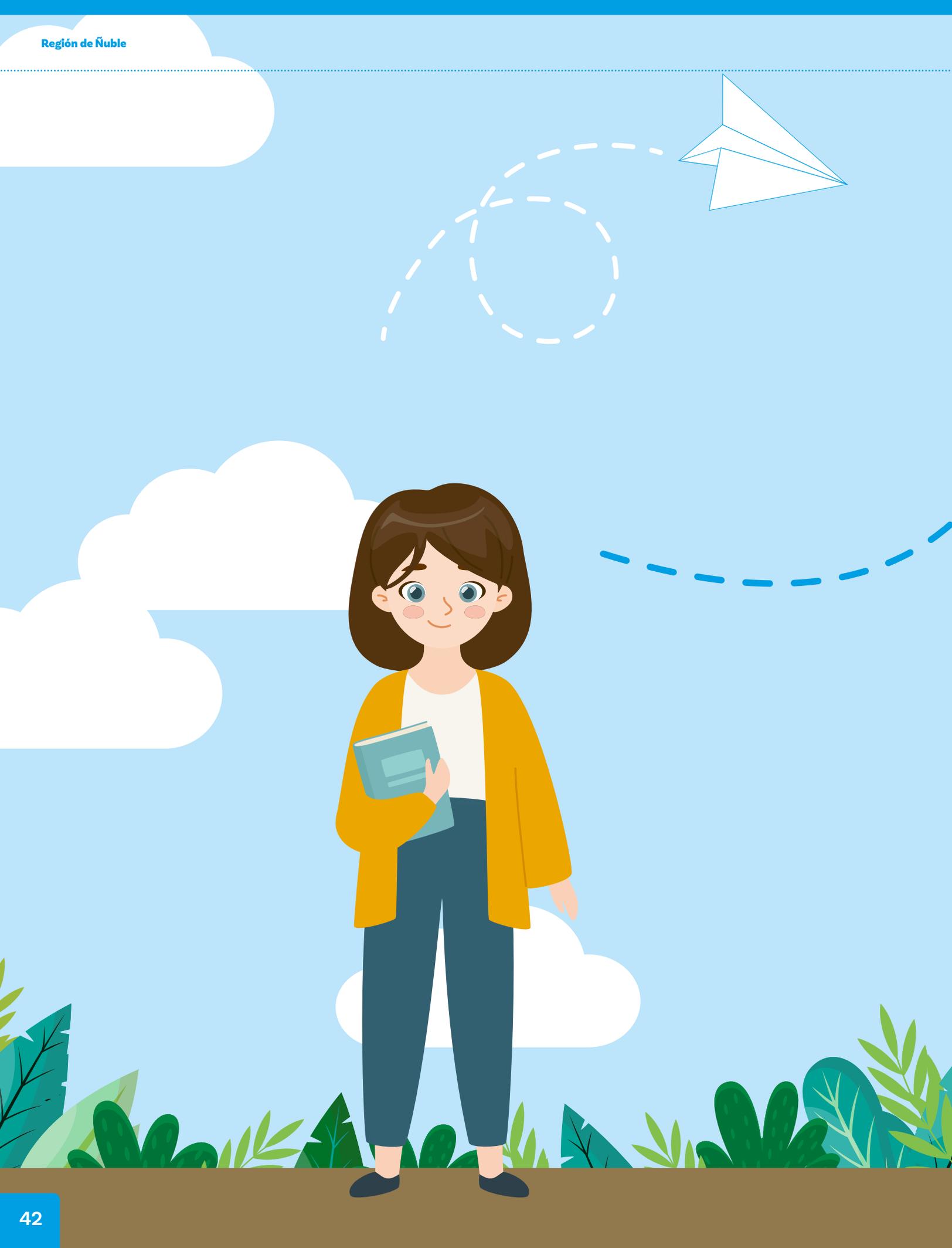
Edades: 10 a 13 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Desarrollo oculo - manual	
Materiales	
Lentejas, una pelota de ping pong	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El/la docente conforma grupos de 5 niños y niñas como máximo, los que se ubican detrás de las lentejas. • Luego ubica las lentejas con la base hacia arriba, formando un triángulo; el/la estudiante debe lanzar la pelota, intentando que después de un bote, la pelota quede dentro de un cono. Dependiendo del color o lugar en que se encuentre la lenteja, se asignará un puntaje. • Para aumentar la complejidad, se voltean las lentejas, haciendo más difícil la puntería. 	

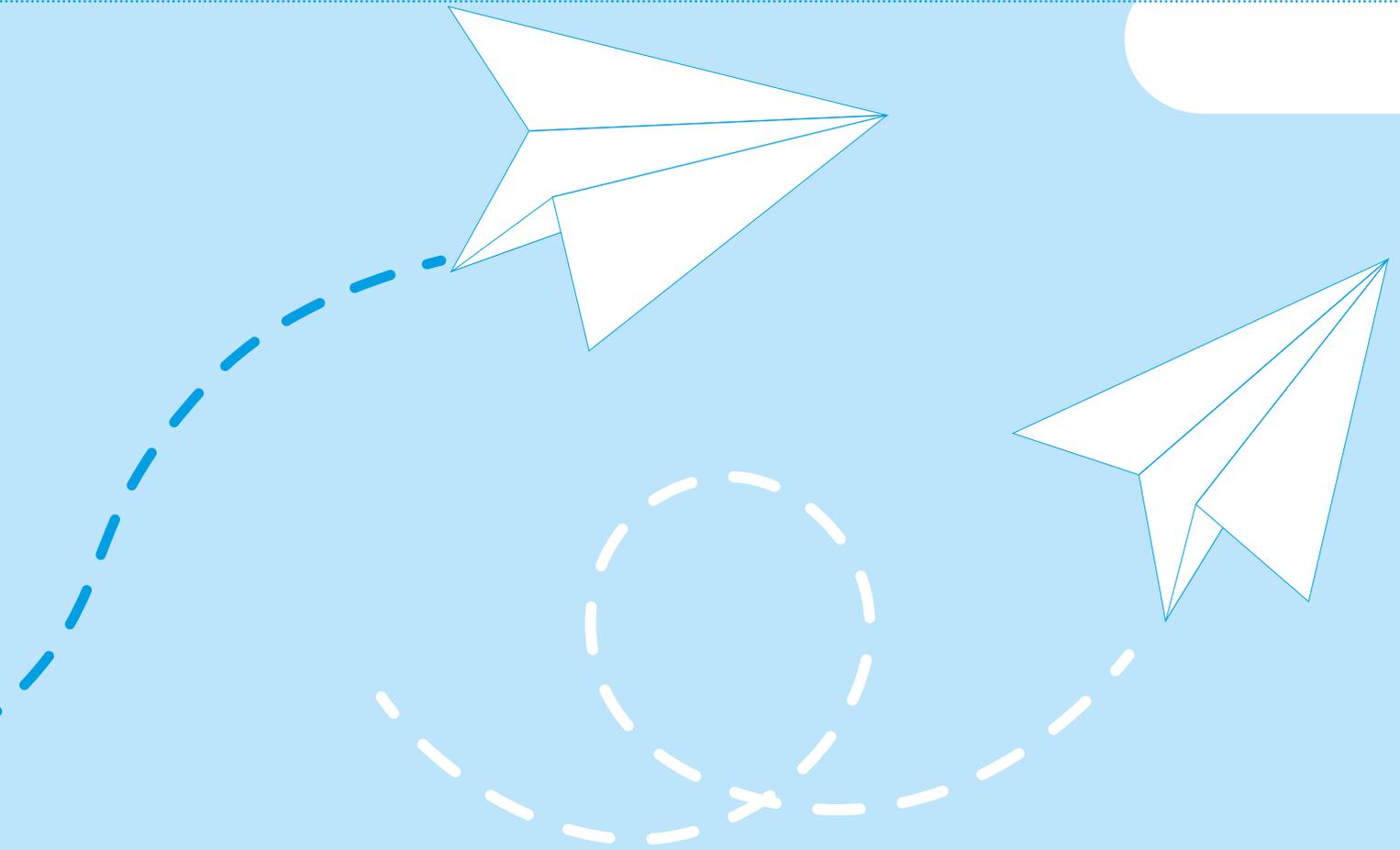
Sugerencias



Realizar un mini campeonato entre los niños y niñas para incentivar este ejercicio.







Actividades de Educación Media



Lucha de sapitos



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 14 a 17 años	Número de participantes: En parejas
Propósito	
Equilibrio, coordinación, fuerza	
Materiales	
Ninguno	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Reunidos en parejas, ambos estudiantes estarán en cuclillas a la espera de la señal del o la docente. • Al comenzar el juego intentarán desequilibrarse, para que uno de los 2 caiga, perderá aquel que apoye alguna parte del cuerpo que no sea los pies en el piso. • Como variación, pueden competir en equipos u otorgarse una cantidad de vidas por participante. 	

Sugerencias

Para modificar la actividad, puede variar la posición inicial de juego, en cuclillas, apoyados en 1 pie, apoyados en talones, etc.



Equilibrio y velocidad de reacción



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 14 a 17 años	Número de participantes Definido por cantidad de material
Propósito	
Practicar equilibrio y atención	
Materiales	
Bastones	
Lugar de aplicación de la actividad	
Cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Los y las estudiantes formarán un círculo, cada uno debe tener un bastón al frente apoyado en en el suelo. • A la señal del o la docente, se debe soltar el bastón propio para tomar el del compañero/a que está a la derecha, el objetivo es tomarlo antes de que caiga al piso. Algunas variantes de esta actividad son: giro a la derecha e izquierda, ubicar a estudiantes a diferentes distancias, usar bastones de tamaños distintos, etc. 	

Sugerencias

Para motivar la participación se sugiere realizar la actividad en equipos.



Lagartijas

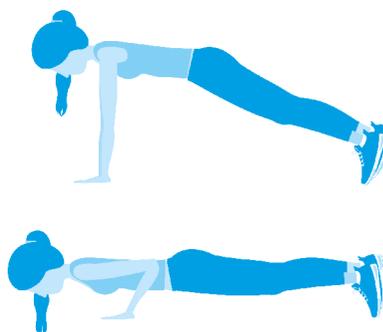


Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 14 a 17 años	Número de participantes: Trabajo en parejas
Propósito	
Trabajo de fuerza	
Materiales	
Pelotitas plásticas de colores	
Lugar de aplicación de la actividad	
Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Esta actividad se realiza en parejas, un o una estudiante debe realizar plancha con brazos extendidos, mientras que su compañero/a debe pasar un aro a través de su cuerpo. • Cada estudiante debe pasar el aro al menos 5 veces. • Como modificación puede variar la posición inicial, 4 apoyos, de espalda al piso, etc. 	

Sugerencias

Es necesario utilizar una superficie apropiada para la realización de la actividad, por ejemplo: pasto, cerámica, etc.



Yoga



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 14 a 17 años	Número de participantes 5 niños por grupo como mínimo
Propósito	
Trabajo de flexibilidad	
Materiales	
Piso acolchado, goma eva o colchoneta	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Primero se debe distribuir a los y las estudiantes en el espacio, de tal manera que queden separados y cómodos. • La actividad consiste que a través de imitaciones logren elongar. • Cada estudiante debe proponer una postura diferente, que el resto de los compañeros/as deben imitar por al menos 15 segundos. • El o la docente a cargo de la actividad debe resguardar la correcta ejecución. 	

Sugerencias

El ideal es lograr la elongación de todos los grupos musculares.



Elongación dirigida



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 14 a 17 años

Número de participantes:
Indeterminado

Propósito

Trabajo de fuerza

Materiales

Ninguno

Lugar de aplicación de la actividad

Sala, gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad

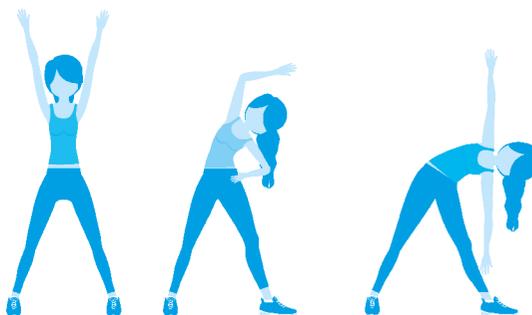
Descripción

- Para esta actividad no es necesaria la elongación propuesta inicialmente.
- El o la docente debe formar un círculo con los y las estudiantes y realizará una elongación mencionando el grupo muscular asociado.
- Luego pedirá que cada estudiante realice una elongación nueva señalando los músculos utilizados.
- Como variación se puede incluir movimientos articulares.
- El resto de los compañeros/as deben ir contando los segundos en voz alta.

Sugerencias



El o la docente deberá estar atento/a para realizar las correcciones necesarias.



Atención



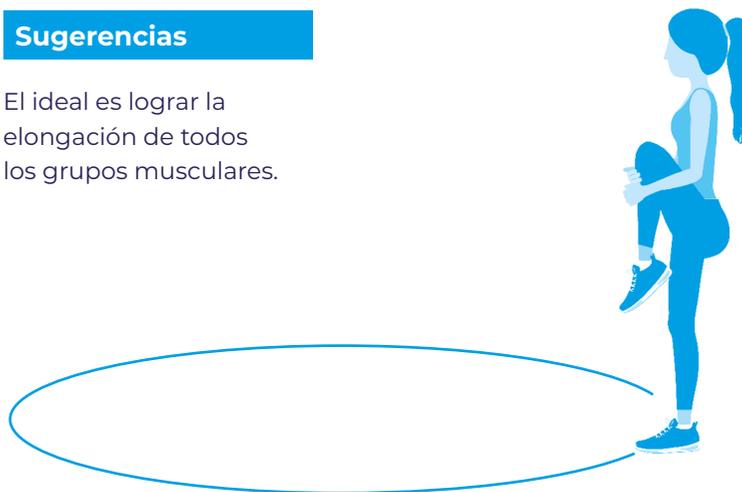
Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 14 a 17 años	Número de participantes Indeterminado
Propósito	
Practicar la atención y velocidad de reacción	
Materiales	
Ninguno	
Lugar de aplicación de la actividad	
Sala, cancha o lugar habilitado para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar la actividad el o la docente debe organizar a sus estudiantes en círculo. • Las indicaciones generales son: cuando diga 1 los y las estudiantes deberán mantenerse en un pie sin caer, si menciona el 2 deberán mantenerse en cuclillas, y al nombrar el 3 deben apoyar una mano en el piso junto con levantar un pie. • Los y las estudiantes que fallen en la ejecución del ejercicio deberán ir saliendo del círculo. • A medida que el grupo disminuya, se pueden agregar nuevos desafíos. 	



Sugerencias

El ideal es lograr la elongación de todos los grupos musculares.



Trabajo en equipo



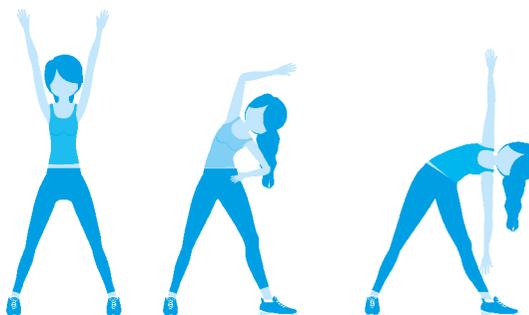
Tiempo
sugerido
25 minutos

Edades: 14 a 17 años	Número de participantes: Indeterminado
Propósito	
Potenciar el trabajo en equipo	
Materiales	
Ninguno	
Lugar de aplicación de la actividad	
Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar la actividad el o la docente debe organizar a sus estudiantes en círculo. • El o la docente les indicará a los estudiantes que formen con sus cuerpos palabras, por ejemplo: bebe, agua, hola. • El desafío consiste en que cada estudiante debe ser parte de la tarea, el primer equipo que logre lo solicitado, obtendrá un punto. • Una vez logradas las palabras anteriores, deberán crear objetos, por ejemplo: estrella, cartera, sol, etc. • Para aumentar la complejidad, se puede desafiar a crear máquinas que funcionen, por ejemplo: lavadora, televisor, etc. 	

Sugerencias



Es ideal tener una lista de desafíos antes de iniciar la actividad, para considerar varias opciones.



Elongación



Tiempo sugerido
25 minutos

Edades: 14 a 17 años	Número de participantes Grupos de 4 estudiantes
Propósito	
Elongar	
Materiales	
Masking tape o tiza	
Lugar de aplicación de la actividad	
Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El o la docente debe dibujar 4 hileras de 5 círculos, los cuales enumerará del 1 al 5. • Los y las estudiantes alrededor de las hileras deben estar atentos a las indicaciones. • El o la docente comienza nombrando una extremidad y luego el lugar donde deben ubicarla, por ejemplo: mano izquierda en el número 1, pie derecho en el número 4, etc. • El objetivo del juego es que sus estudiantes puedan seguir la orden sin caer al piso; la extremidad debe permanecer en el número hasta que se dé una nueva indicación. • Saldrán del juego quienes no logren lo solicitado o caigan al piso. 	



Sugerencias

El ideal es lograr la elongación de todos los grupos musculares.



Brazo izquierdo arriba, número 4.

Pases



Tiempo
sugerido
25 minutos

Edades: 14 a 17 años	Número de participantes: Indeterminado
Propósito	
Eficacia en los pases	
Materiales	
Balones de basquetbol	
Lugar de aplicación de la actividad	
Gimnasio, cancha o lugar dispuesto para la actividad	
Descripción	
<ul style="list-style-type: none"> • El o la docente deberá dividir al curso en 2 grupos, uno de los cuales debe formar un círculo, mientras el otro permanecerá dentro del mismo. • Los y las estudiantes que conforman el círculo, comenzarán a dar pases entre ellos, de pecho, pique, etc. • El grupo que permanece dentro deberá interceptar el balón, el o la estudiante que logre el objetivo podrá salir del centro e integrarse al círculo. • A medida que los y las estudiantes se integren al círculo será más difícil interceptar el balón. 	

Sugerencias



Turnar a los y las estudiantes que integran el círculo, para que también puedan interceptar. Brindar espacio para el descanso necesario.





GUÍA DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA

PARA PERÍODOS DE EPISODIOS CRÍTICOS
DE CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA

REGIÓN DE ÑUBLE

