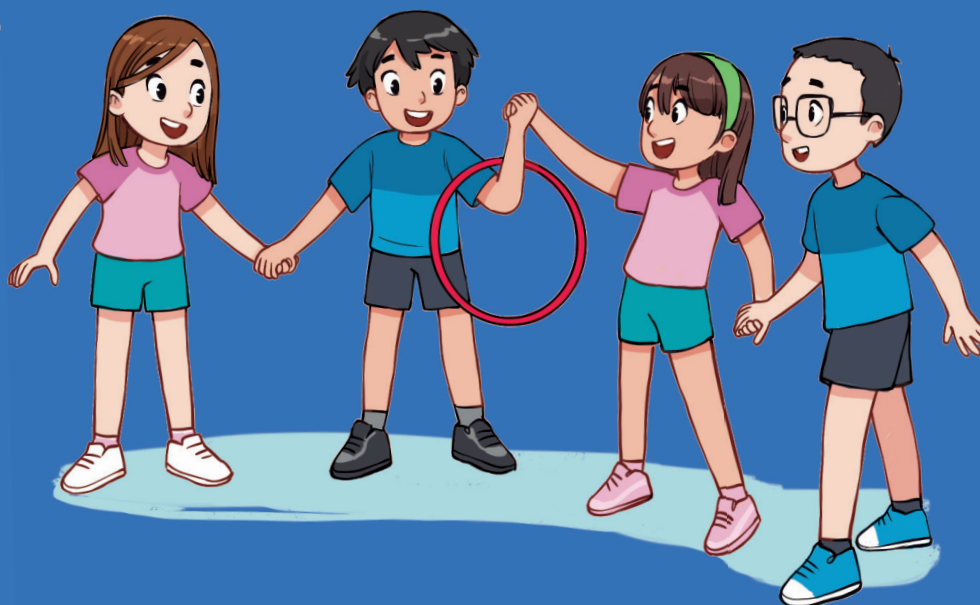


Alonso Peña Baeza, Danée Arancibia González,  
Fernando Concha Laborde, Gerson Ferrari,  
Cristian Cofré Bolados, María José Cea Zañartu, Tito Pizarro Quevedo



# MANUAL DE JUEGOS Y FUERZA PARA EDUCACIÓN BÁSICA



Editorial Universidad de Santiago de Chile, 2025  
Av. Víctor Jara 3453, Estación Central, Santiago de Chile  
Tel.: +56 2 2718 0080  
www.editorialusach.cl

© Alonso Peña Baeza, Danée Arancibia González, Fernando Concha Laborde, Gerson Ferrari,  
Cristian Cofré Bolados, María José Cea Zañartu, Tito Pizarro Quevedo, 2025

ISBN edición impresa: 978-956-303-799-9  
ISBN edición digital: 978-956-303-800-2

Director editorial: Jorge Montealegre I.  
Edición: Danée Arancibia González y Alonso Peña Baeza  
Diseño y diagramación: Katherine González Fernández  
Ilustraciones: Diego Donoso Suazola

Primera edición, noviembre 2025

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico o mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo de la editorial.

Impreso en Chile

Alonso Peña Baeza, Danée Arancibia González,  
Fernando Concha Laborde, Gerson Ferrari,  
Cristian Cofré Bolados, María José Cea Zañartu, Tito Pizarro Quevedo

# MANUAL DE JUEGOS Y FUERZA PARA EDUCACIÓN BÁSICA





## **IMPORTANTE**

En el presente documento se utilizan, con un fin inclusivo, los términos genéricos para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que aún no existe acuerdo universal respecto a cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares.

Esperamos con esta decisión no ofender a ningún lector.

# ÍNDICE

<b>Prólogo.....</b>	<b>8</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>10</b>

## **CAPÍTULO I .....**

<b>1. Antecedentes.....</b>	<b>15</b>
1.1. Ministerio de Educación en Chile - Currículum .....	15
1.2. Repercusiones de la pandemia por COVID-19 en el sistema educativo.....	16
1.3. Desafíos a nivel mundial y nacional.....	18
1.4. Entornos saludables .....	21
1.5. El juego como modelo educativo y estrategia didáctica .....	25
1.6. Ejercicios de fuerza y de alta intensidad como factor protector para la salud.....	30

## **CAPÍTULO II.....**

<b>2. Pausas activas .....</b>	<b>36</b>
2.1. Definición y propósito.....	36
2.2. Beneficios de realizar pausas activas en contexto escolar.....	37
2.3. Propuestas y recomendaciones generales para la implementación de pausas activas en contexto escolar.....	38
2.4. Ejemplo de esquematización y actividades para pausas activas .....	40

<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>48</b>
3. Recreos activos .....	49
3.1. Definición y propósito.....	49
3.2. Beneficios de implementar recreos activos.....	51
3.3. Factores limitantes y recomendaciones para la implementación de recreos activos .....	52
3.4. Propuesta de organización para la implementación de recreos activos estructurados.....	53
3.5. Ejemplos de actividades para recreos activos estructurados.....	54

<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>67</b>
4. Unidades didácticas.....	68
4.1. Definición y propósito.....	68
4.2. Organización.....	69
<b>Términos claves .....</b>	<b>71</b>
<b>Agradecimientos y autoría .....</b>	<b>76</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>78</b>
A. Anexos “Manual de fuerza y juegos de alta intensidad para la salud en niños, niñas y jóvenes” .....	79
B. Ejemplos de programas para recreos activos.....	88
C. Ficha de materiales sugeridos para recreos activos....	91
<b>Referencias bibliográficas .....</b>	<b>92</b>

## Prólogo

El siglo XXI ha traído consigo una serie de cambios para la humanidad, la cual se ha visto beneficiada con avances tecnológicos, científicos y sociales que han transformado radicalmente nuestra forma de vivir. Sin embargo, también han surgido desafíos que demandan nuestra atención y acción inmediata. Uno de los cambios más significativos de este nuevo milenio es el impacto de la tecnología en la vida diaria y su repercusión en los hábitos de vida de las nuevas generaciones. El ritmo acelerado de la sociedad moderna y los hábitos de vida sedentarios han generado transformaciones vertiginosas, especialmente en el ámbito educativo y en la salud. La nutrición y la actividad física, en particular, se han visto afectadas por estos cambios, lo que se manifiesta en cifras alarmantes de bajo desarrollo motriz, alta inactividad física, sumado a altos índices de sobrepeso y obesidad en niñas, niños y jóvenes, transformándose en un problema multisistémico, así como un llamado de atención que exige una respuesta urgente y coordinada de la sociedad en su conjunto.

Bajo este mismo contexto, el cierre de escuelas y las medidas de aislamiento asociadas a la pandemia acentuó esta situación, evidenciando la estrecha relación que existe entre el contexto socioambiental y los hábitos de vida que desarrollan niños, niñas y adolescentes; lo que impactó directamente en su salud física, mental y emocional desde edades tempranas.

Es por ello, y con el apoyo de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo mediante el Fondo de Fomento al Desarrollo Científico y Tecnológico Fondeflt23i0031, surge este manual, resultado del esfuerzo colaborativo entre académicos, estudiantes y profesores de aula comprometidos con la salud y bienestar de las comunidades educativas. Desde un enfoque lúdico y participativo, el cual se centra en el juego y las actividades ludificadas como la principal estrategia pedagógica para promover la vida activa en la escuela.

Este manual aspira a ser una herramienta dinámica y concreta que aporte en la construcción de comunidades escolares activas y saludables, frente a los desafíos socioculturales que resultan ser el sedentarismo, el retraso en el desarrollo de las habilidades motrices, la baja presencia de los aprendizajes para una alimentación saludable, enfatizados por la desigualdad territorial e inequidad socioeconómica y cultural de nuestra sociedad. Para ello este material didáctico ofrece una propuesta de intervenciones para favorecer la actividad física en el ámbito escolar, orientándose a docentes de educación básica, generalistas y especialistas de Educación Física, que buscan ser agentes en la promoción de hábitos de vida activa en nuestras comunidades. Esperamos que estas páginas colaboren como un punto de partida en el largo camino hacia la transformación de la salud y el bienestar de nuestra sociedad, contribuyendo así a la construcción de un futuro pleno, activo y saludable.

Danáe Arancibia González & Alonso Peña Baeza  
*Profesores de Educación Física USACH e Investigadores FONDEF IT23I0031 Escuelas + Saludables*

## Introducción

En el marco del desarrollo social y comunitario, los establecimientos educacionales (EE) desempeñan un papel fundamental al influir directamente en la formación de hábitos y conductas de la población estudiantil. No obstante, los desafíos que enfrentan son múltiples y, entre ellos, la incidencia de condiciones de salud, especialmente el sobrepeso y la obesidad, han emergido como una preocupación crítica. Los desafíos de salud de los estudiantes no solo impactan su bienestar físico, sino también tienen consecuencias significativas en sus procesos educativos, afectando directamente aspectos cognitivos, socioemocionales y su desarrollo motor. Es por ello que, para contrarrestar y contribuir a mejorar dichas dificultades, protegiendo el entorno educativo, será necesario llevar a cabo labores colectivas donde toda la comunidad escolar esté involucrada.

El aumento del sobrepeso y la obesidad constituyen uno de los mayores desafíos para la salud pública en el último siglo, siendo factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) asociadas a hábitos nutricionales deficientes y falta de actividad física. Dichos problemas han alcanzado cifras alarmantes en la población escolar del país, lo que se observó en los resultados del mapa nutricional del año 2024 medido por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y

Becas (JUNAEB), donde un 27% de los estudiantes fueron evaluados con sobrepeso y un 17,9% con obesidad (Ministerio de Desarrollo Social y Familia, 2021).

Ahora bien, durante la pandemia por COVID-19 la obesidad infantil aumentó llegando a un 25,4% en el año 2020 y a un 31% en el 2021; mientras que la cifra de sobrepeso osciló entre el 28,7% al 27% respectivamente (Gobierno de Chile, 2021). El confinamiento y modalidad de clases *online* no solo afectó la salud física de los escolares, sino también tuvo un impacto negativo en aspectos cognitivos, socioemocionales y de desarrollo motriz (Villar, 2022).

Actualmente en Chile las cifras de sobrepeso y obesidad infantil han aumentado respectivamente en un 0,3% y 0,6% (Ministerio de Educación [MINEDUC], 2023), sigue siendo primordial implementar intervenciones que refuercen y acompañen las prácticas parentales, fomentando así una educación nutricional y cultura del movimiento desde los EE; ya que es un hecho que gran parte de la infancia se desarrolla en el contexto escolar, siendo esta una etapa crítica y fundamental para establecer conductas saludables en cuanto a alimentación y actividad física se refiere (Varela et al., 2018).

De acuerdo con lo anterior, en el contexto educativo contemporáneo se hace imperativo situar y abordar las intervenciones considerando las características propias que distinguen a la nueva generación de niños y niñas, conocida como *Generación Alpha*, la cual comprende a aquellos nacidos desde el año 2010 hasta la fecha (Castro et al., 2020). Los estudiantes pertenecientes a esta generación se ven notablemente influenciados por la era digital y las transformaciones asociadas a la modernidad. La comprensión de estos aspectos resulta crucial, ya que los procesos de enseñanza y aprendizaje se verán ineludiblemente condicionados por los efectos particulares que caracterizan a estos nativos digitales.

En este sentido, es relevante destacar que los estudiantes que actualmente se encuentran en las escuelas exhiben una preferencia por tareas rápidas y cambiantes, presentando una menor capacidad de atención. Además, muestran una inclinación hacia la adquisición autodidacta de conocimientos a través de información visual, junto con una baja tolerancia a la frustración; en su tiempo libre prefieren el uso de dispositivos móviles que promueven conductas sedentarias, impactando así en el desarrollo de sus habilidades y destrezas motrices. Este panorama sugiere la necesidad de adaptar las estrategias pedagógicas para maximizar la efectividad y pertinencia en la educación de esta nueva generación.

Por consiguiente, es esencial que las actividades que promuevan hábitos de vida activos sean atrayentes, pertinentes e innovadoras, presentando tareas o desafíos de corta duración y con enfoque lúdico para lograr adherencia en edades tempranas. Asimismo, se vuelve necesario incluir más instancias de movimiento durante la jornada escolar con la finalidad de contrarrestar las conductas sedentarias impulsadas por el excesivo uso de artefactos tecnológicos; lo que se suma a la necesidad de conformar entornos que eduquen y brinden las posibilidades para generar adhesión por la práctica constante de actividad física y la adquisición de hábitos nutricionales saludables que se proyecten a lo largo de la vida.

Es por todo lo anterior que con mucho entusiasmo compartimos con ustedes el *Manual de juegos y fuerza para Educación Básica*. Este material didáctico y educativo abordará el “juego” como principal estrategia metodológica de enseñanza y aprendizaje, donde a través de intervenciones como pausas activas, recreos activos y un modelo educativo con unidades didácticas para las clases de Educación

Física y Salud se promoverá una narrativa pedagógica que aporte, desarrolle y potencie la instauración de entornos saludables de actividad física en las escuelas.

Este manual se presenta como un insumo dirigido hacia todos los docentes de educación general básica y docentes de especialidad. En él encontrarán un marco contextual y conceptual que sustenta la implementación de intervenciones con juegos de fuerza y alta intensidad con el propósito de mejorar la condición física y aumentar los niveles de actividad física en escolares de enseñanza básica; presentando a su vez recursos y elementos técnicos que se deberían considerar para el quehacer docente y para la familiarización, interpretación y aplicación de este manual. Este manual se acompaña junto a tres guías complementarias con unidades didácticas especialmente diseñadas para la asignatura de Educación Física y Salud.

Tanto este manual como las guías complementarias son parte de un proyecto de investigación aplicada y de desarrollo financiado por el Fondo de Fomento al Desarrollo Científico y Tecnológico (FONDEF IT 23I0031), dirigido por académicos de la Facultad de Ciencias Médicas (FACIMED) de la Universidad de Santiago de Chile (USACH) en conjunto con la Universidad del Desarrollo (UDD), junto a la colaboración de estudiantes de pregrado de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la USACH. Cabe destacar que este material considera la evidencia científica, experiencias en la aplicación del *Manual de fuerza y juegos de alta intensidad para la salud en niños, niñas y jóvenes* (Cofré et al., 2022) y los lineamientos planteados en las orientaciones, programas, priorización y bases curriculares del Ministerio de Educación (MINEDUC).

# CAPÍTULO I

## Antecedentes



## 1. ANTECEDENTES

### 1.1. Ministerio de Educación en Chile - Currículum

El Ministerio de Educación es la principal entidad que regula e instaura los lineamientos y objetivos a los que debe apuntar el sistema educacional chileno en todas las asignaturas del plan común de estudio. Si bien las distintas instituciones pueden construir sus propias propuestas con base en sus necesidades, características, sellos educativos, objetivos estratégicos e identidad (Unidad de Currículum y Evaluación [UCE], 2018), es importante que las intervenciones que involucren ajustes de los modelos educativos y del entorno escolar, tributen directamente a las orientaciones proporcionadas en todos los documentos curriculares de esta entidad.

Sin perjuicio de lo anterior, para dar estabilidad al proceso educacional considerando las leyes y políticas públicas existentes en esta área, además de evitar la desigualdad trabajando en base a un “plan común”, el MINEDUC elabora e instaura un *Currículum Educativo Nacional*, cuya aplicación por parte de los EE es de carácter obligatorio (Traverso, 2021). En el currículum, mediante bases curriculares, planes y programas de estudio, orientaciones didácticas y priorización curricular, se pone en manifiesto el marco teórico-práctico que deben adquirir las nuevas generaciones, por lo que son documentos que están en constante cambio y actualización.

## 1.2. Repercusiones de la pandemia por COVID-19 en el sistema educativo

### 1.2.1. Efectos de la pandemia en la población escolar

La situación educacional y de salud, a nivel mundial y nacional, dio un drástico giro durante la pandemia por COVID-19. El aumento de las defunciones, la incertidumbre y caos generado en la sociedad, junto con la implementación de cuarentenas, toques de queda y otras medidas, llevaron a la suspensión de actividades presenciales que implicaban grandes aglomeraciones en espacio cerrados, como lo eran las clases (Traverso, 2021). Así la educación tuvo que modificar las prácticas que se venía reproduciendo hace varios años, dando paso a una nueva forma de llevar a cabo los procesos de enseñanza y aprendizaje desde los propios hogares.

En Chile durante el año 2020 se implementaron clases *online* a lo largo del territorio nacional, lo que tuvo repercusiones en la salud física de los estudiantes y también en diversos aspectos sociales, emocionales y cognitivos. En términos del desarrollo biopsicosocial, se observó un incremento en la dependencia emocional y se acrecentaron las dificultades en el autocontrol de emociones como la irritabilidad, frustración y manejo del llanto, así como también surgieron problemas relacionados con la autoestima y trastornos del sueño debido a la exposición prolongada a dispositivos electrónicos (Lizondo et al., 2021).

A lo que respecta sobre la salud mental, se pudo observar que la población infantil presentó mayor dificultad para concentrarse en las labores académicas, lo que elevó los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Por su parte, a nivel cognitivo, se vieron afectadas algunas funciones de comprensión y razonamiento como el retraso en el proceso de lectoescritura y la dificultad en el cálculo de operaciones matemáticas (Castellanos et al., 2022). En cuanto a los aspectos de composición corporal y desarrollo psicomotor, debido a la inactividad física

y aumento de las actividades sedentarias, la población infantil acrecentó sus niveles de sobrepeso y obesidad; de igual forma, algunas habilidades motrices gruesas no alcanzaron a desarrollarse en los parámetros normotípicos según el estadio de edad cronológica del estudiante, presentándose dificultad en patrones de locomoción como saltar a pies juntos (Reyes et al., 2020).

De esta forma no se puede negar que el escenario de clases *online* trajo consigo diversos desafíos emergentes, pero también exacerbó las barreras educativas que ya estaban presentes en el sistema educacional; reflejando la necesidad de realizar grandes transformaciones en torno a la forma de enseñar y de aprender.

### 1.2.2. Priorización curricular

Luego de la suspensión prolongada de clases presenciales durante el periodo de confinamiento por COVID-19 y hasta la fecha, el MINEDUC ha focalizado a través de la *Priorización Curricular* los objetivos de las distintas asignaturas, esto con la finalidad de abordar transversalmente los diferentes desafíos de aprendizajes, convivencia escolar, salud física, salud mental y bienestar integral que se acrecentaron durante la pandemia (UCE, 2023). Así pues, se puede conjeturar que el propósito general de la priorización es “construir un currículum nacional menos denso en metas educativas, favoreciendo una mayor autonomía curricular de las comunidades educativas” frente a las necesidades y particularidades que emergieron (Traverso, 2021).

En respuesta a esos desafíos, este organismo propone utilizar una “estrategia didáctica pedagógica de carácter integral”, donde se realice un trabajo intra e interdisciplinar bajo una “perspectiva articuladora”, contemplando sumar componentes y conceptos entre todas las asignaturas para obtener aprendizajes más profundos (UCE, 2023). Esta perspectiva articuladora responde directamente a los hallazgos desde

la evidencia científica, donde se ha comprobado que para modificar costumbres y conductas es necesario realizar un trabajo transversal que aborde desde diferentes aristas la instauración de hábitos para la vida cotidiana (Macias et al., 2012 y World Health Organization, 2021).

Ahora bien, en el caso de la asignatura de Educación Física y Salud, la priorización curricular orienta su enfoque en mejorar las habilidades motrices, favoreciendo también la realización de actividades que potencien la manifestación de sentimientos, estados de ánimo y/o emociones; además de promover la adquisición de habilidades, valores, conocimientos y actitudes que le permitan al estudiantado mantener un estilo de vida activo y saludable. Para ello se recomienda diseñar prácticas motrices sustentadas en el “juego” las que desarrollen experiencias de aprendizaje creativas, lúdicas y motivadoras que integren a todos los estudiantes.

### 1.3. Desafíos a nivel mundial y nacional

La obesidad ha emergido como la principal epidemia del siglo XXI, generando un alto gasto para la salud pública. Los costos directos e indirectos asociados al tratamiento de esta enfermedad son elevados, representando un 7% del presupuesto de salud en países desarrollados, mientras que en Chile se estima que el gasto médico anual promedio para sujetos con obesidad bordea los 343.028 dólares (García et al., 2010); lo que subraya la urgencia de continuar desarrollando intervenciones y programas para abordar este importante desafío de salud.

#### 1.3.1. Recomendaciones desde la Organización Mundial de la Salud

Debido a la prevalencia y alza en los índices de sobrepeso y obesidad, lo que a su vez se traduce en un mayor desarrollo de ECNT que generan un estado de “sindemia global”, la Organización Mundial de la Salud

(OMS) ha aumentado las recomendaciones en cuanto a la realización de actividad física y comportamientos sedentarios para los distintos rangos etarios. No obstante, este apartado se enfocará en las recomendaciones para la población infantojuvenil, considerando el enfoque y propósito que busca este manual.



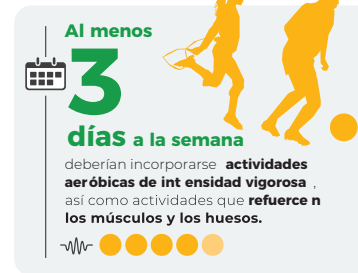
› **Deben incorporarse a actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.**

*Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada*

Se recomienda lo siguiente:

› **Los niños y adolescentes 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.**

*Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada*



**Nota.** Recomendaciones de la OMS para niños y adolescentes de entre 5 a 17 años. Imagen extraída del documento: *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios* (World Health Organization, 2021).

Estas recomendaciones están sustentadas en la literatura científica, la que indica los beneficios multifacéticos derivados de la práctica regular de actividad física para esta población, haciendo hincapié en las mejoras significativas que tiene para la función cardiorrespiratoria, fortaleza del sistema óseo, salud muscular y salud

cardiometabólica; siendo además una estrategia efectiva para prevenir enfermedades como la hipertensión, dislipidemias y resistencia a la insulina. En este sentido las recomendaciones de la OMS respaldan inequívocamente que la actividad física no solo es importante para mantener la salud física, sino también subrayan el impacto positivo que representa para diversas áreas, que van desde potenciar las habilidades cognitivas y desempeño académico, hasta mejorar la composición corporal, salud mental, autoestima y autoimagen (World Health Organization, 2021).

Bajo esa misma línea, la OMS definió hace algunos años que una de las estrategias más efectivas para abordar esta problemática es la “Educación para la Salud” (EpS); esta hace alusión a un trabajo integral que combina instancias de información con actividades de educación para que las propias personas sean capaces de saber cómo alcanzar un óptimo estado de salud (Perea, 2001). La EpS tendrá como principal objetivo proteger y fomentar la salud por medio del diseño e instauración de programas de intervenciones que busquen modificar conductas, costumbres, creencias y hábitos que no promuevan un estilo de vida saludable (Macías et al., 2012). Es así que actualmente en las directrices de la OMS se reconoce que, junto a las prácticas parentales, las escuelas también son encargadas de reforzar la EpS, destacando que los profesionales de la educación tienen la labor de integrar transversalmente a su quehacer docente la promoción de una alimentación saludable y la práctica constante de actividad física.

### **1.3.3. Estado nutricional de la población chilena**

A nivel nacional, la problemática del sobrepeso y la obesidad se ha constituido como uno de los principales retos para la salud pública actual, afectando a un gran número de chilenos. De acuerdo con los datos del Ministerio de Salud (2022), aproximadamente el 74% de la población con 15 años y más presenta sobrepeso

u obesidad, mientras que, en el caso de la población infantil, sobre un 38,3% de niños menores de 6 años presentan sobrepeso u obesidad (Ministerio de Salud, 2018). Estas cifras resultan alarmantes dado que tanto la obesidad como el sobrepeso constituyen factores de riesgo asociados al desarrollo de ECNT, responsables del 63% de las defunciones a nivel global y la principal causa de mortalidad prematura en Chile (Ministerio de Salud, 2015).

Aunque se observó una disminución en las cifras tras la pandemia, con un 27% de sobrepeso y un 17,9% de obesidad en escolares (MINEDUC, 2022), es crucial continuar trabajando en la prevención de estas afecciones desde diversos focos, ya que ambas están estrechamente relacionadas con factores como una alimentación desbalanceada, y falta de actividad física, por mencionar algunos. En este sentido, sumadas a las acciones que se puedan realizar desde los hogares, los EE, según la Ley 20.606, deben proporcionar actividades que contribuyan a la prevención del sobrepeso y obesidad infantil, así como también al fortalecimiento de hábitos de vida saludables (Mura et al., 2023); por lo que resulta imperativo que las escuelas fomenten entornos saludables que brinden la accesibilidad y las herramientas necesarias, para que la comunidad educativa en su conjunto pueda abordar este desafío de manera integral.

#### 1.4. Entornos saludables

Al hablar de saludable no se hace alusión simplemente a la ausencia de alguna enfermedad, sino más bien se trata de un término complejo que considera diversos factores y determinantes tales como: calidad de vida, bienestar integral, contexto social, condiciones ambientales, economía, política, educación, cultura, hábitos nutricionales, por mencionar algunos (Coronel y Marzo, 2017). Por ende, se debe entender que la salud

es un derecho y por consiguiente requiere de responsabilidad y procesos articulados donde participen los individuos, las familias, la comunidad y el propio Estado (Rodríguez y Díaz, 2009).

De esta forma, cuando se habla de “entornos saludables” se hace referencia a los diversos espacios que presentan y ponen a disposición condiciones favorables para la promoción de la salud pública, siendo este un componente esencial y principal línea de acción para el óptimo desarrollo de hábitos de vida activos que perduren en el tiempo (Coronel y Marzo, 2017). Para ello, no solo se tendrán que considerar los factores intrínsecos y extrínsecos de un determinado espacio o sector, sino también se tendrán que analizar las barreras y limitaciones para gestionar acciones que modifiquen infraestructuras y normativas en favor de la accesibilidad y el desarrollo de una cultura más saludable (Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos [INTA], 2011).

Por lo anterior, y contemplando el panorama actual con respecto a los niveles de sobrepeso y obesidad, para lograr cambios sostenibles en las conductas alimentarias y de inactividad física, es necesario contar con políticas públicas y programas que respondan directamente a las necesidades del país, pero también a los requerimientos de un determinado sector. El objetivo de estos programas y políticas será respaldar, potenciar y preservar la creación de entornos saludables que promuevan y alienten una visión multifactorial y transdisciplinar, la que garantice servicios y oportunidades para mejorar la calidad de vida de la población (Rodríguez y Díaz, 2009).

Tal como se mencionó anteriormente, el sector educativo es un espacio idóneo donde se promueve la EpS, y por ende debe presentar un entorno que favorezca a tal propósito. Algunas intervenciones que se han implementado para promover entornos más saludables en las escuelas son las pausas activas. Por ejemplo, en España se creó el programa ¡Dame 10! el cual diseñó material curricular donde se grafican y explican ejercicios para estudiantes de primaria en sus distintas asignaturas (Abad et al., 2014). Por su parte en América Latina, específicamente en Colombia y Ecuador, también se implementaron programas de pausas activas dirigidas a estudiantes de primaria, demostrando resultados positivos en cuanto al nivel de atención de los estudiantes (Jiménez y Monroy, 2015; Ochoa et al., 2020).

En el caso particular de Chile, durante el año 2017 bajo el marco del programa Elige Vivir Sano, el Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Chile (INTA) junto con el apoyo del MINEDUC, estructuraron un manual de uso para iniciar las clases con actividad física (Kain y Marambio, 2017). En este manual se relacionaban los diversos contenidos de las distintas asignaturas del plan común de estudios con ejercicios y juegos para comenzar las clases desde una forma motriz. De igual forma, durante la reciente pandemia por COVID-19, el MINEDUC en colaboración con los Ministerios del Deporte y la Salud, lanzaron el programa Activa-mente como una herramienta útil y eficiente considerando la nueva modalidad de clases *online*. Este programa buscaba romper con los comportamientos sedentarios generados por las clases en línea, proporcionando a los EE pautas ilustradas y material audiovisual para incorporar pausas activas como parte esencial de las jornadas escolares en línea, con la visión de mantener esta práctica incluso después del retorno a las clases presenciales (MINEDUC, 2020). Sumado al proyecto anterior, con el regreso a las clases presenciales, una investigación realizada al sur de Chile evidenció la viabilidad de introducir pausas activas en las escuelas,

demostrando que con estos ejercicios se beneficiaban tanto los estudiantes como los profesores, impactando positivamente en el ambiente del aula y en la planificación de la clase. No obstante, el gran desafío que entablaba esta investigación eran los factores de variabilidad de las actividades, compromiso o continuidad de las pausas y flexibilidad en la planificación de las distintas asignaturas para su aplicación (Cárcamo y Huamán, 2022).

Otra estrategia para promover entornos escolares más saludables son los recreos activos. Estos se caracterizan por ofrecer múltiples espacios acondicionados para la realización de actividad física guiada o de libre ejecución. A su vez, representan una óptima oportunidad para llevar a cabo juegos de fuerza y alta intensidad, los cuales han demostrado tener un impacto positivo para la población infantil en diversos indicadores (Cofré et al., 2022). Sin embargo, algunos autores reparan que un elemento crucial para que esta intervención perdure en el tiempo es el factor de motivación, donde las actividades o juegos sean novedosos y variados para asegurar la participación del estudiantado de forma continua (Vicedo et al., 2021).

En cuanto a la línea de entornos saludables para hábitos alimentarios, los kioscos saludables se han introducido como una herramienta de accesibilidad a la oferta de alimentos saludables en las escuelas. Estos kioscos además de cumplir con la ley y normativa nacional (Ley 20.606), ofrecen alimentos sin sellos “ALTOS EN” a un módico precio, intentando reducir el consumo de alimentos procesados y de bajo aporte nutricional dentro de la escuela (Araya et al., 2023).

Como se ha evidenciado, numerosos programas e iniciativas han sido implementados con el objetivo de promover entornos escolares más saludables, no obstante, persiste un desafío un desafío significativo

en relación con la permanencia y la continuidad de dichas iniciativas en el sistema educativo del país. La modificación de hábitos requiere un compromiso constante y acciones sostenidas, lo que representa un obstáculo importante en este contexto.

## 1.5. El juego como modelo educativo y estrategia didáctica

### 1.5.1. Definiciones y propósito

La palabra “juego” forma parte del lenguaje cotidiano de las personas, siendo un vocablo que se emplea comúnmente para describir una actividad de índole recreativa que se realiza en tiempos de ocio. Sin embargo, es un término mucho más complejo de analizar, puesto que tiene múltiples significados y diversas connotaciones.

Etimológicamente esta palabra deriva del latín *ludus* y *jocum* que se pueden traducir como pasatiempo o broma (Valdivia et al., 2020), de igual forma, podría definirse como un conjunto de actividades que se caracterizan por ser de breve duración, agradables y normadas por reglas que permitirán desarrollar distintos valores durante su ejecución (Torres y Torres, 2007). Otros autores (Cofré et al., 2022) describen el juego como una forma de interacción que se realiza con alegría y que promueve la socialización mediante el trabajo en equipo, además de ser un promotor en la realización de actividad física por medio de una narrativa que utiliza el movimiento como un medio para llegar hacia otros objetivos que no sea únicamente la diversión y recreación. Si bien todas estas definiciones entregan diversas perspectivas, todas ellas concuerdan en el carácter lúdico que posee este concepto.

Ahora bien, a ciencia cierta, es muy complejo establecer una fecha exacta del origen del juego como manifestación inherente para el desarrollo de la humanidad. No fue hasta el año 1840 en Alemania que el juego se instauró oficialmente como una actividad formal para el aprendizaje en la educación infantil (Torres y Torres, 2007), modificando las prácticas pasivas y de memorización como principales estrategias para aprender, sustituyéndolas por actividades que consideraban las diferencias individuales e intereses de los escolares para el desarrollo intelectual, físico y también moral.

Actualmente, junto con el avance de la tecnología, y el intercambio generacional esta actividad que antes parecía tan cotidiana se ha visto mermada, pasando de ser una manifestación activa por una pasiva donde la comunicación e interacción se realiza a través de las pantallas (Cofré et al., 2022).

Es por ello que es fundamental promover nuevamente las instancias de juego activo en edades tempranas, ya que esta actividad no solo es un recurso de recreación y entretenimiento, sino también es una estrategia efectiva para descubrir el mundo, establecer relaciones sociales y reducir conductas sedentarias (Valdivia et al., 2020).

Bajo esa misma perspectiva, es necesario integrar el juego en los diversos aspectos de la vida de un niño, siendo la escuela un espacio ideal para su aplicación. El propósito de incorporar el juego como estrategia metodológica de enseñanza en la escuela no se traduce a un “jugar por jugar”, más bien se trata de abordar esta actividad lúdica como una forma de obtener aprendizajes significativos bajo una concepción constructivista, donde el desarrollo psicológico y motriz se relacionen con los intereses, ritmos, edades, motivaciones y necesidades de los individuos.

El objetivo entonces estará orientado en promover un aprendizaje individual y/o colectivo mediante la exploración y resolución de problemas, sustituyendo los aprendizajes fundamentados en el mando directo y la repetición; dejando así de lado actividades rutinarias y poco atractivas para esta nueva generación de escolares; dando paso a clases innovadoras, divertidas y que generen adhesión a la práctica de actividad física, manteniendo siempre el trasfondo pedagógico y el cumplimiento de los contenidos establecidos en el currículum nacional (Torres y Torres, 2007).

### 1.5.2. Clasificación y características del juego

Existe una gran variedad de formas y criterios de clasificación en distintas taxonomías dependiendo de las características que presente el juego (Ríos, 2013), así se puede mencionar que según las formas de ejecución estarán los juegos estructurados y los no estructurados, los que a su vez se dividen en juegos dirigidos o libres de acuerdo a su grado de acción. Dependiendo de su lógica interna serán clasificados como juegos psicomotrices y sociomotrices; mientras que, según su dinámica, serán divididos en individuales o colectivos. Ahora bien, conforme a su trasfondo, los juegos podrán ser de cooperación, oposición, deportivos o tradicionales, entre muchas otras formas de clasificación.

Así pues, el juego presenta características de versatilidad y adaptabilidad que lo convierten en una excelente herramienta pedagógica para motivar al estudiantado. En las clases de Educación Física y Salud, el juego es una forma entretenida de realizar actividad física la cual desarrollará de manera transversal cualidades físicas, habilidades motrices, cognitivas y de comunicación, a la vez que ofrecerá un formato lúdico y natural en el que se puedan desenvolver los estudiantes, reforzando su independencia y autoestima.

### 1.5.3. Beneficios de implementar juegos en el contexto escolar

Tal como se describió anteriormente, el juego es una herramienta que ofrece múltiples formas, variables y posibilidades de aprendizaje, ya sea en contexto recreativo durante el tiempo de ocio o como parte del modelo educativo de las distintas asignaturas en el contexto escolar. En la escuela contribuirá directamente al fortalecimiento de valores esenciales para la vida en comunidad, como la honestidad, lealtad, solidaridad, cooperación, tolerancia y respeto. Además, en edades tempranas, será un óptimo recurso para trabajar la autorregulación emocional, seguridad, atención, creatividad e imaginación (Torre y Torres, 2007). A su vez, esta actividad lúdico-recreativa servirá como una estrategia integradora de aprendizajes, que enlazará contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, desarrollando componentes cognitivos, del lenguaje y de interacción socioemocional. En el caso puntual de la asignatura de Educación Física y Salud, a partir de intervenciones breves o más complejas, el juego logrará potenciar y desarrollar patrones de movimiento sencillos como habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio, estimulando además el desarrollo de capacidades más especializadas como la fuerza, velocidad y resistencia.

### 1.5.4. Orientaciones generales y sugerencias - didáctica desde el juego

Existen múltiples sistemas y estrategias didácticas para aplicar juegos en el contexto escolar, sin embargo, se recomienda realizar una primera etapa con juegos sencillos e instrucciones simples, donde el foco central esté en promover habilidades motrices básicas. En esta fase es de utilidad complementar las instrucciones verbales con demostraciones visuales y utilizar juegos tradicionales, de imitación o de persecución que tienen una dinámica de rápida asimilación (Torres y Torres, 2007).

Una vez que se hayan cumplido los objetivos planteados en la primera etapa, es momento de continuar con una segunda fase donde el propósito esté orientado en desarrollar competencias más específicas. En esta segunda fase la implementación de variantes será de suma utilidad, ya que estas dan diversas posibilidades a una misma actividad sin modificar el objetivo establecido. Dentro de estas variantes encontramos aquellas que se aplican al espacio de acción o entorno; modificaciones al tipo y cantidad de elementos; variaciones de desplazamiento; cambios en la forma de trabajo; ajustes de la tarea motriz; variantes en la posición inicial; modificaciones en las formaciones; o participación del docente (Concha, 2007).

Sumado a lo anterior y, a modo general, también se puede recomendar:

- a. No extender el tiempo en las instrucciones de un juego, ya que los niños pierden fácilmente la concentración e interés.
- b. Una estrategia que despierta el interés y motivación de los estudiantes es que su docente participe activamente en ciertas dinámicas del juego.
- c. Procure realizar actividades donde se integren a todos los estudiantes, considerando para ello sus necesidades y características personales.
- d. Tenga cuidado en no permitir que ciertos estudiantes monopolicen el juego; si bien es importante generar instancias de liderazgo, estas siempre deben ir de la mano con el trabajo en equipo, la comunicación y el respeto hacia la opinión del resto.
- e. Estimule un ambiente de sana competencia, donde se respeten los acuerdos establecidos, así como también la integridad física y emocional de los estudiantes.

- f. Considere asignar tareas alternativas a los estudiantes que esperen su turno de juego, disminuyendo así los momentos de inactividad.
- g. Considere siempre realizar una planificación anticipada para analizar qué elementos y espacios se necesitaran para la actividad.

## 1.6. Ejercicios de fuerza y de alta intensidad como factor protector para la salud

### 1.6.1. Definiciones y propósito

El concepto de “fuerza” tiene múltiples definiciones según la perspectiva en la que se analice. No obstante, para los fines de este proyecto, es importante concebir cómo se entenderá este término desde la Educación Física, definiéndose como la capacidad para soportar un determinado peso o carga, y también, como la habilidad de resistir una acción de empuje (Leiva, 2019). Otros autores la definen como la “capacidad del hombre de superar y oponerse a una resistencia externa” (González, 2007, p. 45), considerando en estas concepciones el trabajo del sistema muscular y los componentes de potencia, metabolismo e inervación. La fuerza entonces sería una cualidad primordial para mantener una óptima condición física, además de presentar múltiples beneficios hacia la salud (Cofré et al., 2022); por lo tanto, es esencial incorporar actividades que aborden este componente de manera transversal en las dinámicas que se realicen en las clases de Educación Física y Salud a nivel escolar.

Sin embargo, hace algún tiempo se pensaba que el entrenamiento de fuerza en la población infantil podría alterar el desarrollo del sistema óseo o de las proporciones corporales, haciendo que los miembros superiores e inferiores fueran más cortos. A su vez se consideraba como una práctica de alto riesgo ya que se pensaba que podía lesionar los cartílagos e intervenir en el correcto crecimiento de los niños. Hoy en día gracias a la evidencia científica (Ferrari y Mahecha, 2021) y las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría, se han desmentido esos mitos, reconociendo la importancia de incorporar 3 veces a la semana entrenamientos de fuerza.

Es un hecho que la fuerza está presente en actividades y acciones que se realizan de forma cotidiana, y en el caso de la población infantil, esta capacidad estará presente en acciones tan básicas como saltar, lanzar objetos o sostenerse en suspensión (Ferrari y Mahecha, 2021). Desde ya hace muchos años la evidencia ha demostrado que la fuerza en la praxis deportiva estará siempre combinada con componentes como la velocidad o la resistencia (Raposo, 2005).

Ahora bien, cuando se habla de fuerza muscular, hay que considerar que existen distintas manifestaciones o fases de movimiento (Ferrari y Mahecha, 2021), a saber:

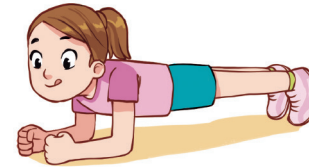
- Fase de actividad dinámica concéntrica, la cual se entiende como la acción de acortar las fibras musculares observándose un movimiento aparente, como por ejemplo el movimiento de subir el torso desde el suelo en un *crunch* o abdominal.



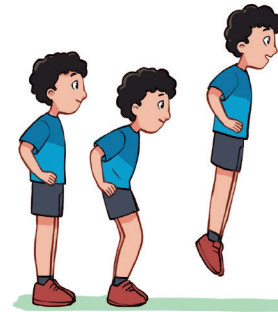
- Fase de actividad dinámica excéntrica, donde la acción estará enfocada en el estiramiento muscular, observándose también un movimiento aparente, como por ejemplo la fase de descender el torso al suelo después de haber realizado la elevación en un crunch o abdominal.



- Fase de actividad estática o isométrica, donde se realiza un ejercicio de resistencia muscular no observándose movimientos aparentes, como por ejemplo mantener la posición en una plancha por un determinado tiempo.



- Fase reactiva donde se combinan la acción excéntrica seguidamente de la fase concéntrica a una máxima velocidad, por ejemplo, realizar un salto con contramovimiento.



### 1.6.2. Beneficios de realizar ejercicios de fuerza en la población infantil

El desarrollo de la fuerza muscular se considera un factor protector ante la prevalencia de ECNT asociadas a inactividad física en escolares, lo que reduce el riesgo cardiovascular y la mortalidad prematura, mejorando a su vez la salud metabólica (Ferrari y Mahecha, 2021). Del mismo modo, previene dislipidemias manteniendo un nivel estable en el perfil lipídico y reduce la probabilidad de desarrollar resistencia a la insulina.

Si bien es extensa la lista de beneficios que trae consigo el desarrollo de la fuerza para la salud física en la población infantil, también presenta importantes beneficios a nivel de salud mental. Así se ha demostrado que tiene efectos positivos en el desarrollo de factores psicosociales aumentando el autoestima y la autoimagen, lo que tendría un efecto colateral en el desarrollo de óptimos niveles de actividad física, convivencia escolar y rendimiento académico (Cofré et al., 2022).

Otro beneficio de realizar ejercicios de fuerza a edades tempranas es que se mejorará la condición física, siendo esto el pilar fundamental para combatir y prevenir el sobrepeso y la obesidad. Paralelamente se disminuirán los índices de masa corporal y perímetros de pliegues cutáneos, se aumentará la densidad mineral ósea, se mejorará la composición corporal, la coordinación de las fibras motoras y se verá beneficiada la estabilidad articular reduciendo los riesgos de padecer lesiones musculoesqueléticas (Ferrari y Mahecha, 2021).

### 1.6.3. Orientaciones generales y sugerencias para el trabajo de fuerza con escolares

- a. Enseñar una correcta técnica de ejecución.
- b. Si no se cuenta con equipamiento o materiales específicos para realizar ejercicios de fuerza con carga, siempre se puede optar por realizar ejercicios que utilicen el propio peso corporal.
- c. Realizar siempre ejercicios de forma progresiva, desde los movimientos articulares más sencillos hacia los más complejos, contemplando el nivel de desarrollo motriz del grupo y de cada individuo.
- d. Adecuar los ejercicios o la carga utilizada según las características del grupo o del individuo en cuanto a maduración motriz.
- e. Considerar los períodos de descanso entre series y ejercicios, contemplando de 1 a 3 minutos según la complejidad y volumen del ejercicio, así como también el nivel de condición física de los escolares.
- f. Es recomendable sumar ejercicios de fuerza en diversas instancias de actividad física escolar (como en pausas activas o recreos activos).
- g. Considerar en las clases de Educación Física y Salud la aplicación de ejercicios de fuerza en dinámicas de juegos que sean atractivos para los estudiantes.

## CAPÍTULO II

### Pausas activas



## 2. PAUSAS ACTIVAS

### 2.1. Definición y propósito

Las “pausas activas”, también conocidas como gimnasia laboral, han sido convencionalmente concebidas como programas que incorporan diversos ejercicios realizados en un período de 10 a 15 minutos durante la jornada laboral (Ochoa et al., 2020). Estos programas están diseñados principalmente para el ámbito industrial y empresarial, buscando optimizar la producción y rendimiento, elevar la motivación, reducir el estrés y la fatiga, prevenir trastornos osteomusculares derivados de movimientos repetitivos y directamente, impactar en el nivel de atención de los empleados. El propósito es irrumpir con las conductas sedentarias que pueden surgir tras largas horas de trabajo repetitivo, para revitalizar tanto la mente como el cuerpo para optimizar y restablecer la energía por el resto de la jornada (Jiménez y Monroy, 2015).

Aunque las pausas activas fueron originalmente diseñadas para la población trabajadora sometida a prolongadas jornadas laborales, es crucial considerar su aplicabilidad en otros contextos, especialmente en el entorno educativo. Los estudiantes, debido a las demandas y características del sistema educacional, pasan extensas horas del día sentados mientras desarrollan sus procesos de aprendizaje; en este sentido, resulta fundamental adaptar y sumar pausas activas, al contexto escolar.

Varios autores respaldan la idea de que las pausas activas pueden convertirse en una estrategia y herramienta positiva en el ámbito educativo, abogando por su implementación continua, idealmente a diario. Autores como González (2013) sostienen que su aplicación no solo conlleva beneficios a nivel cognitivo y académico, sino que también contribuye a mejorar la calidad de vida de los estudiantes al modificar comportamientos sedentarios.

Al integrar estos programas en las rutinas escolares no solo se fomenta la salud física y mental de los estudiantes, sino que también se crea un ambiente propicio para un aprendizaje más efectivo y una vida estudiantil más equilibrada.

## 2.2. Beneficios de realizar pausas activas en contexto escolar

Como se discutió anteriormente, las pausas activas han emergido como una estrategia fundamental para mejorar el entorno educativo, beneficiando tanto a los estudiantes como a los docentes. Cárcamo y Huamán (2022) destacan que estas actividades no solo reducen las distracciones en el aula, promoviendo un ambiente más ordenado, sino también despiertan la creatividad e imaginación de los estudiantes. Si bien en el ámbito empresarial las pausas activas buscan aumentar la productividad, en el contexto escolar, estas prácticas fomentan la colaboración, la empatía y previenen problemas físicos o lesiones corporales derivados de posturas inadecuadas (Jiménez y Monroy, 2015). En consonancia con esta perspectiva, las pausas activas ofrecen una oportunidad invaluable para aliviar la tensión muscular causada por movimientos repetitivos, posturas incómodas y largas horas de estar sentado. Además, mitigan el estrés académico y la sensación de fatiga, lo que impacta de forma positiva el desarrollo colateral de niveles óptimos de concentración y atención (Ochoa et al., 2020).

Asimismo, las pausas activas también tienen un impacto significativo para los docentes, ya que Cárcamo y Huamán (2022) sugieren que su implementación en momentos claves de la sesión cambiarían la dinámica y rutina en las clases, lo que reduce situaciones de conflicto ocasionadas por la ociosidad e inercia; evitando además las pérdidas de tiempo dedicadas a restablecer el silencio, orden y atención en el aula. Sumado a lo anterior, estas actividades contribuirán a la salud general de los docentes, para reducir afecciones y enfermedades de índole profesional. Como lo son el desgaste de la voz, dolores en las manos y problemas en el retorno sanguíneo ocasionando venas varicosas dilatadas (Rodríguez, 2012).

### 2.3. Propuestas y recomendaciones generales para la implementación de pausas activas en contexto escolar

La incorporación de pausas activas en el entorno escolar requiere de una cuidadosa planificación y organización para maximizar sus beneficios. Es fundamental establecerlas como parte integral de los hábitos diarios, llevándolas a cabo de manera constante, preferiblemente todos los días. Estas pausas, concebidas para contrarrestar períodos prolongados de inactividad física, son especialmente efectivas tras el segundo o tercer bloque escolar, los cuales son considerados como momentos críticos en términos de atención, concentración y energía (Ochoa et al., 2020). No obstante, es crucial destacar que la aplicación de estas pausas debe guiarse por el criterio de contextualización, lo que implica considerar el factor de flexibilidad para implementarlas cuando se perciba la necesidad, ya sea al inicio de la sesión (lo que se denominará como activaciones) o en el transcurso de una clase para irrumpir con períodos de inactividad física.

Para asegurar una ejecución efectiva, se sugiere inicialmente establecer una programación acordada entre toda la comunidad escolar, especificando los días y horarios en que se realizarán las pausas activas.

Con respecto a la organización, se recomiendan las siguientes orientaciones generales:

- a. Dividir las pausas en 3 secciones: una parte de calentamiento con distintos movimientos articulares; otra de desarrollo donde se realicen de 2 a 3 ejercicios específicos para trabajar alguna capacidad o habilidad y, finalmente, una sección de vuelta a la calma donde se aplique ejercicios de respiración guiada.
- b. Realizar ejercicios que requieran poco o nada de material, utilizando siempre insumos que se tengan en el momento como sillas, mochilas, entre otros.

- c. Considerar la cantidad de estudiantes por sala y el espacio disponible para el diseño de los ejercicios; optar por ejercicios de rápida y fácil ejecución que no necesiten de un espacio muy amplio.
- d. Se recomienda realizar ejercicios que requieran de escaso desplazamiento, donde idealmente se realicen de pie a un costado de las sillas. En este punto se puede considerar realizar la pausa activa fuera de la sala cuando las condiciones climáticas lo permitan.
- e. Considerar que los estudiantes no siempre estarán utilizando ropa cómoda o deportiva, por lo que es necesario considerar este aspecto para el diseño de los ejercicios.
- f. Se recomienda iniciar de forma paulatina la implementación de las pausas activas durante el día, por lo que se sugiere realizar en un inicio un mínimo de 3 pausas activas a la semana para generar el hábito.

## 2.4. Ejemplo de esquematización y actividades para pausas activas

### 2.4.1. Batería de ejercicios para etapa de inicio de las pausas activas (calentamiento)

EJERCICIO - ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
Movilidad articular	Ejercicios que aíslan segmentos corporales para realizar movimientos de rotación, flexión y extensión.	No se requieren materiales.
Movilidad articular guiada con música	Ejercicios que aíslan segmentos corporales para realizar movimientos de rotación, flexión y extensión desde la cabeza hasta los pies. Utilizar música que indica que segmento corporal mover, la cual puede encontrar en distintas plataformas virtuales.	Parlante y música.
Carreras en silla	Sentados en sillas elevar las rodillas alternadamente y de forma rápida realizar ejercicios estilo "bicicleta".	Sillas.
Slow o Fast Motion	Realizar diversos movimientos desde sus puestos en forma lenta y rápida (caminata, trote, carreras, golpes al aire, revoleo de brazos, etc.).	No se requieren materiales.
Simón dice	Utilizar dinámica de "Simón dice" para realizar movimientos de rotación, flexión y extensión de las articulaciones, sumando ejercicios de saltos (saltos unipodal, bipodal, o saltos como animales, etc.).	No se requieren materiales.
Simulando deportes	Simular movimientos de deportes como rebotando un balón en basquetbol, nadando, etc.	No se requieren materiales.
Simulando gimnasio	Realizar ejercicios tipo gimnasio sin materiales (remo, elevaciones de hombro, press de banca, etc.).	No se requieren materiales.
Saltar cuerda imaginaria	Simulación de salto con cuerda aplicando variaciones (salto corto sin rebote, salto doble con rebote, salto amplio, salto adelante-atrás, salto con piernas intercaladas, etc.).	No se requieren materiales.
Caminata de cangrejo	En posición de sentadilla al rededor de la sala caminar lateralmente en sentido del reloj simulando ser un cangrejo. Cuando se mencione que subió la marea, deberán sentarse en su silla elevando las pierna.	Sillas.
El ritmo manda	Repetir después del docente patrones rítmicos de aplausos y/o zapateos.	No se requieren materiales.
Animal de tierra, mar o aire	Se nombrará un animal y según su hábitat (tierra, mar o aire) los estudiantes tendrán que simular desde sus puestos la forma en la que se desplaza cada animal.	No se requieren materiales.
Congelado	Junto con la música del "congelado" realizar ejercicios coordinativos (guiados por el docente o movimientos libres), al escuchar la palabra congelado mantenerse estáticos en alguna posición de equilibrio guiada por el docente, o de libre elección.	Parlante y música.

**Nota.** Seleccionar uno de los ejercicios y destinar de 3 a 5 minutos para la parte inicial de la pausa activa.

## 2.4.2. Batería de ejercicios para etapa de desarrollo de las pausas activas

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
Rodillas al pecho	Llevar ambas piernas al pecho flexionando las rodillas.	Silla.
Rodillas al pecho intercaladas	Llevar una pierna al pecho flexionando la rodilla, extenderla y luego realizar el movimiento con la otra pierna.	Silla.
Pataleo estilo piscina	Sentado al borde de la silla, con las piernas extendidas realizar movimientos de pataleo como si estuviera en el agua.	Silla.
Sentadilla unipodal	De pie elevar una pierna sin perder el equilibrio, sentarse en una silla manteniendo la pierna suspendida y levantarse nuevamente sin apoyar la pierna.	Silla.
Plancha inclinada con apoyo	En duplas, un estudiante se mantiene en plancha sujetado del respaldo de una silla y su compañero se sienta al borde de la silla y realiza otro ejercicio de plancha elevando las piernas en forma de "V". Repetir la dinámica rotando las posiciones de la dupla.	Silla.
Plancha con movimiento de piernas	En duplas, un estudiante se mantiene en plancha sujetado del respaldo de una silla elevando alternadamente una pierna y su compañero se sienta al borde de la silla con las piernas elevadas y realiza otro ejercicio de plancha abriendo y juntando las piernas en forma de "tijeras". Repetir la dinámica rotando las posiciones de la dupla.	Silla.
Abducción y aducción de rodillas	Sentados con los pies en el suelo se separan y juntan las rodillas. Pueden usar bandas elásticas o hacer fuerza con sus propias manos.	Silla, banda elástica (opcional).
Abducción y aducción de piernas	Sentados con las piernas extendidas suspendidas del suelo, separar y juntar los pies. Pueden usar bandas elásticas.	Silla, banda elástica (opcional).
Extensión y flexión de codos con materiales	De pie, acercar y alejar un objeto como carga externa con los brazos extendidos hacia adelante.	Silla, mochila, balón medicinal, mancuernas, etc.
Remo con materiales	De pie, realizar ejercicio de remo con un objeto como carga externa (con el torso y la cadera en posición de bisagra y los brazos extendidos hacia el suelo, subir la carga llevando el codo en dirección al techo).	Mochila, balón medicinal, mancuernas, etc.
Curl de bíceps con materiales	De pie, realizar ejercicio de <i>curl</i> de bíceps con un objeto como carga externa (fijar los codos a los costados del cuerpo para flexionarlos llevando la carga desde abajo hacia los hombros).	Silla, mochila, balón medicinal, mancuernas o botellas con arena.

Press hombro con material	De pie o sentados, realizar ejercicio de press de hombro con un objeto como carga externa (con los codos elevados a los costados del cuerpo en posición de U y a la altura de los hombros, subir la carga extendiendo los codos hacia arriba por el costado de la cabeza.	Mochila, balón medicinal, mancuernas o botellas con arena.
Elevaciones laterales con material	Realizar ejercicio de elevaciones laterales con un objeto como carga externa (subir la carga desde los costados del cuerpo llevando los brazos extendidos desde abajo hasta llegar a nivel de los hombros).	Mancuernas o botellas con arena.
Elevaciones frontales con material	Realizar ejercicio de elevaciones frontales con un objeto como carga externa (subir la carga por delante del cuerpo llevando los brazos extendidos desde abajo hasta llegar a nivel de los hombros).	Mancuernas o botellas con arena.
Remo asistido	En duplas un estudiante afirma con ambas manos una banda elástica desde el centro del material (ubicándose en posición de sentadilla estática) y el otro estudiante toma la banda desde los extremos realizando una tracción. Repetir la dinámica rotando las posiciones de la dupla.	Banda elástica.
Press frontal asistido	En duplas un estudiante afirma con ambas manos una banda elástica desde el centro del material (ubicándose en posición de sentadilla estática) y el otro estudiante de espaldas a su compañero toma la banda desde los extremos y realiza un empuje. Repetir la dinámica rotando las posiciones de la dupla.	Banda elástica.
Sentadilla con mochila	Realizar sentadilla utilizando como carga externa el peso de la mochila (usar la mochila en la espalda).	Mochila.
Estocada con mochila	Realizar estocada frontal alternando piernas, utilizando como carga externa el peso de la mochila (usar la mochila en la espalda).	Mochila.
Bisagra de cadera con mochila	Realizar bisagra de cadera llevándola ligeramente hacia atrás mientras el torso va ligeramente hacia adelante sujetando la mochila entre los brazos.	Mochila.
Escalera de coordinación	Realizar ejercicios de coordinación en una superficie con relieve (ejercicios estilo "Step").	Step o borde exterior de las salas (si es que hay desnivel)
Salto vertical	Realizar competencias de salto vertical usando la técnica Abalakov (tomar impulso llevando los brazos hacia atrás).	Huinchas de medir o espacio habilitado con dibujo para desafío de salto.
Coordinación adentro afuera	En el mismo lugar, juntar y separar los pies, realizando distintos tipos de movimientos coordinativos o saltos imaginando un cuadrado al que entro y salgo.	No se requieren materiales.
Sentadilla estilo sumo con salto	Realizar sentadilla estilo sumo con salto.	No se requieren materiales.
Gimnasia cerebral	Realizar ejercicios y desafíos de gimnasia cerebral con todo el cuerpo (por ejemplo, tocar cabeza y estómago a la vez).	No se requieren materiales.

**Nota.** Seleccionar 2 o 3 ejercicios y realizar 10 a 12 repeticiones en 2 series por cada ejercicio. Destinar de 7 a 10 minutos para la parte de desarrollo de la pausa activa. Se sugiere revisar en el punto A.1 del apartado de "Anexos" la ilustración y detalle de estos y otros ejercicios.

### 2.4.3. Batería de ejercicios para etapa de finalización de las pausas activas (vuelta a la calma)

EJERCICIO - ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
Respiración de animales	Respiración simulando sonidos de distintos animales al exhalar.	No se requieren materiales.
Repetir letras abecedario	Respirar repitiendo letras del abecedario lento, controlado y sostenido al exhalar.	No se requieren materiales.
Recién despertando	Realizar estiramientos parecidos a los movimientos que se realizan al despertar y levantarse.	No se requieren materiales.
Slow motion	Simular movimientos en cámara lenta (o muy lenta), acompañado de respiraciones profundas.	No se requieren materiales.
Árboles en movimiento	Imaginar que son diferentes tipos de árboles (largos, redondos, etc.) que se mueven con el viento.	No se requieren materiales.
Estiramientos en silla	Realizar ejercicios de estiramiento sentados en sillas.	Sillas.
Estiramientos de yoga	Realizar posturas de yoga para estiramiento y flexibilidad del cuerpo.	No se requieren materiales.
Inflar el globo	Realizar respiraciones profundas simulando que estamos inflando un globo, mantener unos segundos y desinflar lentamente moviendo todo el cuerpo.	No se requieren materiales.
Cuento interactivo	Narrar una breve historia donde los estudiantes tengan que realizar movimientos lentos y una respiración controlada y profunda. Dentro del cuento se incluyen también temas que se abordarán en la clase.	No se requieren materiales.

**Nota.** Seleccionar un ejercicio y destinar de 3 a 5 minutos para ejecutar la vuelta a la calma de la pausa activa.

A continuación, se presentarán a modo de ejemplo de pausas activas 4 pautas ilustradas, las cuales fueron confeccionadas a partir de las tablas anteriores seleccionando un ejercicio de calentamiento, 3 ejercicios de desarrollo y 1 ejercicio de vuelta a la calma. Para efectos prácticos y según el contexto o realidad en aula, se puede replicar la organización de estas pautas y seleccionar otros ejercicios contenidos en las tres tablas para dar mayor variabilidad a las pausas activas. De igual forma, se puede integrar activamente al estudiantado designando de forma semanal a un grupo de estudiantes para que traigan nuevas ideas de ejercicios que puedan realizar en las pausas activas (<https://escuelas.usach.cl/videos>).

## 2.4.4. Ejemplos ilustrados de esquematización de pausas activas

# PAUSA ACTIVA



### CALENTAMIENTO

1



Imitando deportes.  
Simular movimientos de distintos deportes (natación, fútbol, tenis, básquetbol, etc.)

### VUELTA A LA CALMA

5



Recién despertando.  
Realizar estiramiento como si estuvieran despertando de dormir.

### EJERCICIOS

2



Estocada con mochila.  
Realizar estocada frontal alternando piernas utilizando la mochila.

3



Extensión y flexión de codos con mochila o botella con arena.  
Alejar y acercar al cuerpo a nivel de los hombros una mochila.

4



Bisagra de cadera con mochila o botella con arena.  
Realizar bisagra de cadera con mochila en espalda o sujeta entre las manos.

# PAUSA ACTIVA



## CALENTAMIENTO

1



Saltar la cuerda imaginaria.  
Simular en los puestos distintos saltos (con rebote, a un pie, etc.)

## VUELTA A LA CALMA

5



Respiración abecedario.  
Respirar profundamente y al exhalar mencionar una letra del abecedario.

## EJERCICIOS

2



Remo con carga externa.  
Realizar el ejercicio con mochila, mancuernas o balón medicinal, mantener espalda recta y rodillas semiflexionadas.

3



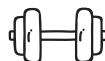
Curl de bíceps con carga externa.  
Realizar el ejercicio con mochila, mancuernas, etc.

4



Press de hombro con carga externa.  
Realizar el ejercicio con mochila, mancuernas, etc.

# PAUSA ACTIVA



## EJERCICIOS

### CALENTAMIENTO

1



Realizar movilidad articular guiada con música.

2



Rodillas al pecho. Flexionar y extender las rodillas sin tocar el suelo.

3



Pataleo estilo piscina. Realizar pataleos alternados con piernas extendidas.

### VUELTA A LA CALMA

5



Realizar estiramientos utilizando la silla.

4



Sentadilla unipodal con apoyo en silla.

# PAUSA ACTIVA

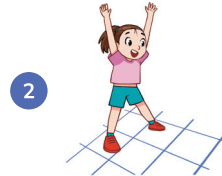


## EJERCICIOS

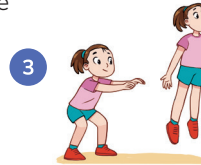
### CALENTAMIENTO



Slow o Fast Motion.  
En sus puestos realizar movimientos en distintas velocidades (caminata, trote, carrera, reboleo de brazos, etc.)



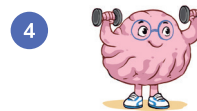
Coordinación dentro-afuera.  
Realizar movimientos coordinados en los puestos.



Sentadilla con salto.



Respiración como animales.  
Respirar profundamente imitando sonidos de animales.



Gimnasia cerebral.  
Realizar movimientos coordinativos, ejemplo tocar cabeza y a la vez hacer círculos con la mano en el estómago.

# CAPÍTULO III

## Recreos activos



## 3. RECREOS ACTIVOS

### 3.1. Definición y propósito

Considerando el contexto de salud infantojuvenil, resulta crucial abordar la brecha existente entre las recomendaciones establecidas por la OMS y la realidad palpable que revelan estudios en el ámbito educativo. En la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte del año 2019 se observa la alarmante cifra donde solo el 16.5% de niños, niñas y adolescentes cumplen con los 60 minutos diarios de actividad física, lo que sugiere un desafío significativo en la implementación de prácticas saludables para esta población (MINEDUC, 2020).

Ante este panorama, se torna imperativo diseñar estrategias y actividades que no solo fomenten, sino también incrementen el tiempo dedicado a la actividad física. La evidencia respalda la idea de que las escuelas, al ser entornos donde los niños pasan una parte sustancial de su día y de su vida, constituyen un espacio idóneo para la promoción de un estilo de vida activo (Vicedo et al., 2021).

De esta forma, en el marco de la implementación de estrategias para fomentar la actividad física en entornos educativos los "recreos activos" se suman como una forma eficaz de potenciar la realización de actividad física de libre elección. Esta intervención no se enfoca en el "patio" como un lugar solo para jugar, sino más bien, se visualiza este espacio como el lugar de excelencia para aprender jugando (Concha, 2013). El propósito de estos recreos será volver a aprovechar los espacios disponibles dentro de los EE para promover el desarrollo físico de los estudiantes, lo que promueve a su vez aprendizajes integrales, transformando los momentos de recreación y movimiento en una herramienta que fomente un estilo de vida activo.

Así pues, en el ámbito de los recreos activos resulta esencial comprender su diversidad y clasificación (Vicedo et al., 2021). Estos se categorizan en tres tipos: estructurados, semiestructurados y no estructurados.

RECREOS ACTIVOS ESTRUCTURADOS	RECREOS ACTIVOS SEMIESTRUCTURADOS	RECREOS ACTIVOS NO ESTRUCTURADOS
Se distinguen por la identificación y adaptación de áreas específicas en el colegio para la realización de actividades físicas recreativas; contando con un encargado o monitor que desempeña un papel activo al explicar, dirigir y regular las actividades llevadas a cabo.	Intervienen áreas designadas del EE, ofreciendo actividades supervisadas por un encargado o monitor; aunque este último gestiona espacios, proporciona materiales y garantiza la seguridad, no participa activamente en la explicación o desarrollo de las actividades durante el recreo.	La práctica de actividad física no está planificada en espacios específicos. No hay un monitor dedicado a guiar las actividades, sino más bien hay encargados que supervisan el funcionamiento general de las instalaciones y las acciones generales de los estudiantes.

En cuanto a estructuración, la configuración de los recreos activos puede variar significativamente en términos de sistema u orden, particularmente presentando o no una organización del uso de las instalaciones según el nivel escolar. La implementación exitosa de estos recreos también puede depender de la intervención cuidadosa y la dotación de recursos en las escuelas, tales como:

<b>Creación de zonas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zona de juegos pintados en las superficies del patio, donde se incorporen juegos individuales como el "Luche", desafíos de saltos en suelo o muros, y también juegos colectivos como el "Twister".</li> <li>2. Zona de automedición de condición física.</li> <li>3. Zona con máquinas modulares de ejercicio que sean interactivas y de fácil uso.</li> <li>4. Zona de juegos recreativos modulares con resbalines, pasamanos, toboganes, etc.</li> <li>5. Zona de barras de calistenia y/o muros <b>boulder</b>.</li> </ol>
<b>Habilitación de espacios</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Generar espacios cubiertos para realizar actividades bajo techo para la protección ante los rayos del sol o en caso de días lluviosos.</li> <li>2. Sumar estructuras a los espacios recreativos de los establecimientos como arcos de fútbol, aros de baloncesto, mesas de ping-pong, etc.</li> </ol>
<b>Materiales y equipamiento</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disponer de materiales de uso libre individual o colectivos como cuerdas, balones, ula-ula, etc.</li> </ol>

Sin perjuicio de lo anterior, es crucial entender que la optimización de los espacios destinados a los recreos activos no implica simplemente saturar los entornos educativos con objetos y estructuras (Concha, 2013); más bien, la estrategia debería enfocarse en crear condiciones e instancias propicias para estimular juegos, desafíos y actividades motrices durante los períodos de tiempo libre.

En este sentido, es esencial no limitarse solo a dotar la escuela de instalaciones para promover un estilo de vida más activo y saludable, sino también implementar actividades dirigidas durante los recreos que involucren activamente a la comunidad educativa.

En cuanto a los insumos y equipamiento, la participación activa de los escolares en la confección de materiales que reduce el costo asociado a implementación y aumenta la conciencia por el cuidados de los materiales. Dicha estrategia puede integrarse de manera efectiva dando un espacio de construcción del material con el apoyo de asignaturas como Artes Plásticas o talleres extraprogramáticos de manualidades, promoviendo así un enfoque integral y colaborativo en el entorno escolar (Méndez y Pallasá, 2018).

### 3.2. Beneficios de implementar recreos activos

La incorporación de recreos activos ha demostrado ser una estrategia eficaz para mejorar diversos aspectos en la población infantil. Además de los beneficios ya conocidos en la prevención de ECNT vinculadas a comportamientos sedentarios, así como también los impactos positivos que tiene para la composición corporal, condición física y desarrollo de habilidades motrices, se ha observado un impacto significativo en la motivación e interés del estudiantado por participar en actividades físicas de manera regular incluso fuera del colegio (Méndez y Pallasá, 2018).

Adicionalmente, diversos estudios respaldan la idea de que influyen positivamente en el rendimiento cognitivo y emocional de los estudiantes. Investigaciones realizadas por Ruiz et al. (2021) y Donnelly et al. (2016) han revelado mejoras significativas en habilidades cognitivas como el razonamiento, la capacidad de abstracción y la creatividad, así como en la autorregulación emocional y en los procesos conductuales.

### 3.3. Factores limitantes y recomendaciones para la implementación de recreos activos

La incorporación de recreos activos en entornos educativos supone sobrellevar diversas barreras y desafíos que pueden condicionar su implementación y óptimo desarrollo. Uno de los aspectos críticos para llevar a cabo estos recreos es la disponibilidad de recursos, habilitación de espacios e infraestructuras. La carencia de estos componentes dificultará la creación de un ambiente atractivo que fomente e invite al estudiantado a realizar actividad física, para ello será siempre recomendable recurrir a fondos concursables a nivel local o nacional (Ministerio de Desarrollo Social y Familia, s. f.).

De igual forma, la organización eficiente de los espacios es crucial para el desarrollo seguro y efectivo de los recreos activos (Rodríguez et al., 2020). Esto implica la consideración tanto de zonas destinadas a juegos estructurados como espacios de libre uso. Ante lo expuesto, se sugiere implementar un sistema de rotación semanal por cursos, o tomar acuerdos entre toda la comunidad escolar sobre cuáles serán los espacios destinados para los recreos activos.

Finalmente, se sugiere tener el apoyo de responsables (fijos o rotativos) que proporcionen materiales, gestionen las áreas de juego, o expliquen, guíen y supervisen las actividades para que se puedan llevar a cabo los recreos activos de manera eficiente (Pawlowski et al., 2014).

### 3.4. Propuesta de organización para la implementación de recreos activos estructurados

- a. Realizar un proceso de difusión o promoción antes de comenzar a implementar los recreos activos. En este proceso se debe comunicar si existirá un sistema de organización y rotación de los espacios de juego, además de definir qué días y en qué horario se desarrollará el recreo activo.
- b. Se sugiere contar con un lugar donde se almacenen exclusivamente los materiales que son destinados para las actividades de los recreos activos, y contar con encargados que administren y organicen el material de los recreos.
- c. Considerar que los estudiantes construyan para los recreos activos elementos con materiales reciclados, por ejemplo: pelotas de tela, balones de globos rellenos de bolsas o papeles, bates de béisbol o “sticks” de hockey con botellas y palos de escoba, paletas de ping-pong con cartones, etc.
- d. Utilizar materiales de uso colectivo o individual que no se deterioren fácilmente como cuerdas, elásticos o balones de tela, espuma, papel reciclado, etc.
- e. Se recomienda tener montadas las actividades que serán guiadas minutos antes de que comience el recreo activo, marcando cuál será la zona destinada para el juego utilizando algún elemento visual (conos, elásticos, banderines, vallas, etc.).
- f. Considerar encargados para la realización de juegos o actividades guiadas, quienes expliquen, dirijan e intervengan activamente en las dinámicas. Procurar que las actividades sean sencillas y rápidas, precisando de explicaciones breves y claras.

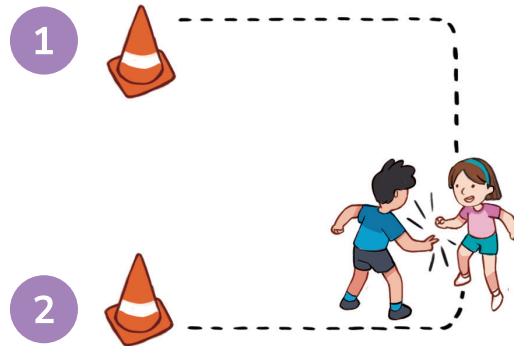
- g. De lo posible realizar actividades y juegos en espacios estables como canchas o zonas de hormigón o cemento, evitando espacios con desniveles o superficies irregulares.
- h. Integrar variantes para una misma actividad con el fin de mantener la atención del estudiantado, considerando realizar 1 o máximo 2 actividades guiadas por recreo, procurando además que estas no utilicen todo el tiempo disponible del recreo para que los estudiantes tengan tiempo de comer su colación e ir al sanitario.

### 3.5. Ejemplos de actividades para recreos activos estructurados

A continuación, se presentarán una serie de juegos para realizar recreos activos estructurados. Se debe considerar que estos juegos son sugerencias, por lo que cada EE puede ajustarlos o sumar zonas de desafíos motrices, juegos modulares u otras actividades no estructuradas.

### “Cachipún gigante o cachipún alemán”

Demarcar la zona de juego y formar dos equipos. Organizar a los equipos en hileras, formándolos detrás de un cono. Los primeros integrantes de las hileras saldrán corriendo hasta encontrarse para jugar al “cachipún”. Quien gane la partida podrá seguir avanzando para encontrarse con el siguiente jugador del equipo contrario, mientras que el estudiante que pierda el cachipún tendrá que devolverse al final de su hilera. Para ganar un punto se tendrá que llegar a tocar el cono del equipo contrincante. Repetir la dinámica sumando variantes de desplazamientos (saltando como conejo, rana, avanzar como cangrejo, reptar, etc.).



### “Quita colitas”

Demarcar la zona de juego y entregar un peto deportivo (o trozo de tela) a cada estudiante, quienes deberán sujetarlo en su pantalón simulando una “colita”. Los estudiantes tendrán que quitar la mayor cantidad de “colitas”, guardando las que quiten entre sus manos; además tendrán que arrancar para evitar que les quiten su propia “colita”. Considerar que los estudiantes podrán seguir quitando “colitas” a pesar de haber perdido las suyas. El juego finaliza cuando nadie queda con su colita puesta en el pantalón. Repetir la dinámica sumando variaciones de desplazamientos.



### “El reloj”

Sujetar en la punta de una cuerda un cono, pelota de papel o algún material suave, y seleccionar a un estudiante para que tome el extremo libre de la cuerda y se posicione al centro de los demás jugadores. El estudiante del centro tendrá que girar la cuerda a ras del suelo simulando el movimiento de las manecillas de un reloj. El resto de los participantes tendrán que saltar la cuerda evitando ser tocados por el “reloj”. Repetir la dinámica cambiando al estudiante que gira la cuerda.



### “El cazador”

Demarcar la zona de juego y situar a los estudiantes uno al lado del otro en un extremo del espacio demarcado. Seleccionar a un estudiante quien será el “cazador” y estará de espaldas a los demás jugadores en el extremo contrario. Los estudiantes tendrán que avanzar en dirección al cazador desplazándose como un animal, quedando completamente inmóviles cuando el cazador se dé la vuelta. El cazador escogerá el momento en el que se dé la vuelta e indicará si ve moverse a alguno de los participantes. Aquel participante que sea observado moviéndose tendrá que retroceder 4 pasos hacia atrás. El juego termina si algún participante logra llegar hacia el cazador. Repetir la dinámica seleccionando un nuevo cazador y sumando distintas variantes de desplazamiento como animales (canguros, cangrejos, etc.).



### “Pinta mantequilla”

Demarcar con conos la zona utilizada para la actividad y seleccionar con petos deportivos (o un trozo de tela) a los estudiantes que llevarán la pinta. La dinámica consiste en que el estudiante que sea pillado tendrá que "derretirse como mantequilla", abriendo las piernas esperando a que llegue otro jugador y lo libere cruzando por debajo de sus piernas. Repetir la dinámica cambiando a los estudiantes pintadores y sumando variantes de desplazamiento.



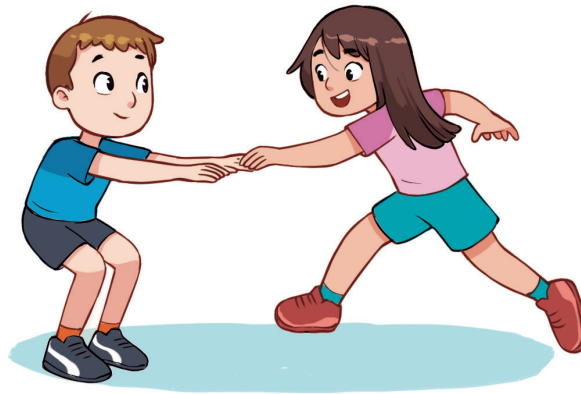
### “Pinta espejo”

Demarcar con conos la zona utilizada para la actividad y seleccionar con petos deportivos (o un trozo de tela) a los estudiantes que llevarán la pinta. El estudiante que sea pillado tendrá que esperar en alguna pose que invente en el momento a que llegue otro jugador y lo libere imitando la pose escogida como si fuera un “espejo”. Repetir la dinámica cambiando a los estudiantes pintadores y sumar variantes de desplazamiento.



### “Pinta baño”

Demarcar con conos la zona utilizada para la actividad y seleccionar con petos deportivos (o un trozo de tela) a los estudiantes que llevarán la pinta. La dinámica consiste en que el estudiante que sea pillado tendrá que esperar en sentadilla estática con los brazos extendidos hacia adelante a que llegue otro jugador y lo libere bajando un brazo o “bajando la cadena del baño”. Repetir la dinámica cambiando a los estudiantes pintadores y sumar variantes de desplazamiento.



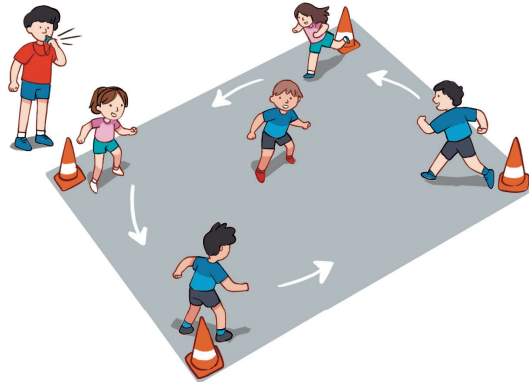
### “Pinta Cadena”

Demarcar con conos la zona utilizada para la actividad. Seleccionar solo un estudiante pintador, cuando este logre pintar a otro jugador, ambos tendrán que tomarse de las manos y comenzar a pintar juntos, sumando cada vez más pintadores a la “cadena”. Considerar que una cadena larga se puede dividir en cadenas más cortas para facilitar el desplazamiento y pillar a otros jugadores. La dinámica termina cuando se logre unir todos los jugadores a una sola cadena. Repetir la dinámica sumando variantes de desplazamiento.



### “Cuatro esquinas”

Demarcar con conos 4 esquinas y dejar al centro un objeto (otro cono, un peto deportivo, etc.). Seleccionar a un estudiante para que se sitúe al centro y dividir al resto de jugadores en las 4 esquinas. Al sonido del silbato (u otro estímulo sonoro), los estudiantes de las esquinas tendrán que obligatoriamente cambiarse hacia otra esquina, evitando ser capturados por el estudiante del centro. El estudiante del centro podrá capturar a cualquier jugador que se esté cambiando de esquina, sumando en cada sonido del silbato más compañeros que lo ayuden a capturar. El juego termina cuando se logra capturar a todos los estudiantes que estaban en las esquinas. Repetir la dinámica sumando variantes de desplazamiento (saltos a pies juntos, a saltos a un pie, enanitos, etc.).



### “Variante de voleibol”

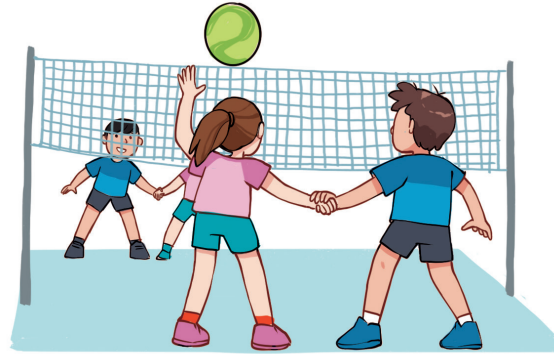
Demarcar con conos una cancha simple para jugar voleibol (dos cuadrantes divididos por una malla, cuerda o elástico).

“Voleibol viviente”: dividir a los estudiantes en tres grupos, dos serán los equipos jugadores, y el tercer grupo será la “malla de voleibol viviente”.

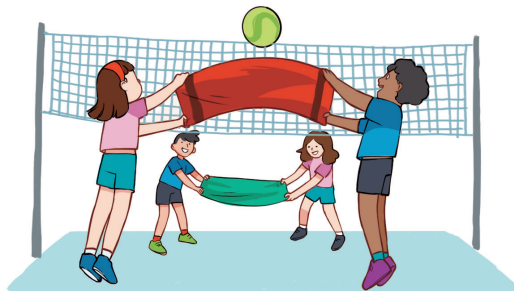
Los equipos jugadores tendrán que anotar puntos evitando que la “malla de voleibol viviente” bloquee el balón logrando obtener un punto. Tanto los equipos en cancha como en la malla anotan puntos, por lo que cuando uno de los tres equipos logre juntar 2 puntos, se intercambiarán roles repitiendo la dinámica.



“Voleibol unidos”: realizar partidos de voleibol donde los jugadores de los equipos tendrán que juntarse en parejas y jugar tomados del brazo o de la mano, por lo que tendrán que intentar pasar el balón hacia el otro lado sin soltarse.



“Voleibol toalla”: realizar partidos de Voleibol donde los jugadores de los equipos tendrán que sostener una toalla o tela con la que deberán recibir y lanzar el balón sin que caiga en su lado.



\* Para contar con mayor opciones, revisar los juegos descritos en el “Manual de fuerza y juegos de alta intensidad para la salud en niños, niñas y jóvenes” (Cofré et al., 2022) los que podrá encontrar en el punto A.2 del apartado de “Anexos”.

\* También se pueden implementar juegos populares como saltar la cuerda (de forma individual, en parejas o en equipos), saltar el elástico, partidos de quemados, juego de policías y ladrones, el tomo, las naciones, etc.

# CAPÍTULO IV

## Unidades didácticas



## 4. UNIDADES DIDÁCTICAS

### 4.1. Definición y propósito

Las “Unidades didácticas” son un esquema de organización educacional e instrumento que facilita configurar y ordenar las prácticas educativas y el quehacer docente (Rodríguez, 2010). Estas se llevan a cabo a través de un conjunto de labores de planificación donde se articulan contenidos, objetivos de aprendizajes, actividades y recursos, orientando estos componentes hacia los procesos metodológicos de enseñanza y evaluación. Si bien existen varias definiciones sobre qué son las unidades didácticas, todas ellas presentan concepciones sobre la importancia del modelo de enseñanza como elemento determinante para un proceso de aprendizaje de calidad.

Para los fines de este proyecto, se considerará un modelo didáctico mixto que diseña su plan de acción a partir de los contenidos, pero también con base en los objetivos que deben alcanzar los estudiantes. De acuerdo con lo anterior, se crearon siete unidades didácticas divididas en módulos temáticos específicos. Con estas unidades se plantea una forma diferente e innovadora para desarrollar diversos contenidos, capacidades, aptitudes y habilidades en las clases de Educación Física y Salud. El propósito de estas unidades es ser un aporte a las directrices que instaura el MINEDUC para dicha asignatura, sirviendo como un modelo educativo que utilice el “juego” como principal estrategia metodológica de enseñanza y aprendizaje utilizando una narrativa pedagógica donde las actividades lúdicas y de alta intensidad motiven al estudiantado para realizar ejercicios que trabajen de manera transversal las capacidades física de fuerza, resistencia, velocidad y equilibrio.

Dichas unidades fueron diseñadas colaborativamente por académicos de la FACIMED y estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la USACH. En ellas se consideraron los lineamientos y las orientaciones proporcionadas por el MINEDUC en sus distintos documentos curriculares, por lo que las actividades diseñadas estarán en sincronía con la priorización curricular, los énfasis y ejes temáticos, actitudes, objetivos de aprendizaje basales, complementarios y transversales para enseñanza básica. De esta forma, todas las unidades presentarán un plan general de trabajo a modo de introducción, planificaciones de todas las sesiones con sus respectivas actividades y una propuesta de evaluación que proporcionará tanto la consigna como el instrumento evaluativo. Las unidades estarán contenidas en “guías complementarias” que se dividirán según el nivel escolar.

## 4.2. Organización

### 4.2.1. Unidades didácticas

Se pondrán a disposición un total de siete unidades didácticas, a saber:

- **Unidad de diagnósticos físicos y socioemocionales:** se realizarán actividades lúdicas para el sondeo de componentes de fuerza y coordinación, además de juegos para potenciar las relaciones interpersonales en el curso.
- **Unidad de predeportes y deportes inclusivos:** se ejecutarán juegos asociados a deportes y predeportes inclusivos con el fin de desarrollar capacidades físicas y habilidades motrices, fomentando a su vez la empatía y colaboración grupal.

- **Unidad de juegos y manifestaciones asociadas a los pueblos originarios:** se ejecutarán juegos y actividades relacionadas a distintos pueblos originarios de Chile para fomentar el desarrollo de la condición física y el trabajo en equipo.
- **Unidad de actividades intramuros:** se realizarán juegos y desafíos dentro de la sala de clases, desarrollando en el proceso habilidades motrices básicas y habilidades cognitivas.
- **Unidad de progresiones físicas:** se trabajarán patrones motores y componentes de fuerza a partir de juegos y circuitos.
- **Unidad de laberintos y juegos de mesa adaptados:** se adaptarán juegos de mesa trasladando sus dinámicas a tamaño real en el suelo del establecimiento, con la finalidad de resolver desafíos motrices.
- **Unidad de circo:** se ejecutarán diversos juegos y actividades con roles circenses para fomentar el desarrollo de habilidades motrices básicas, componentes de fuerza, creatividad e interpretación.

#### 4.2.2. Guías complementarias

Adicionalmente a la confección de este manual, se crearon guías complementarias como material de apoyo educativo para la asignatura de Educación Física y Salud.

Es preciso señalar que las guías contendrán las mismas unidades y módulos temáticos, no obstante, estas estarán ajustadas según los objetivos de aprendizaje y contextualizadas a los requerimientos de desarrollo motriz según el nivel escolar.

## TÉRMINOS CLAVES

- **Actividad física**

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal que conlleva un gasto de energía en el organismo. Este término abarca una amplia variedad de acciones que forman parte de la rutina diaria, desde gestos simples como caminar o subir escaleras, hasta actividades más planificadas como el ejercicio físico o la práctica deportiva, clasificándose según su intensidad en actividades de ligera, moderada o alta intensidad (Cala y Navarro, 2011). Aunque es fundamental para mantener un buen estado de salud y bienestar general del cuerpo, la actividad física también desempeña un papel crucial en la promoción de un estilo de vida saludable y en la prevención de diversas enfermedades crónicas.

- **Capacidades físicas**

Las capacidades físicas se definen como las características individuales de una persona. Estas capacidades se fundamentan en las acciones mecánicas, los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento, y pueden medirse como determinantes clave de la condición física de un sujeto. Dentro de esta conceptualización, se incluyen elementos como la fuerza, resistencia, velocidad y movilidad o flexibilidad (Gutiérrez, 2011). En términos generales, las capacidades físicas se consideran predisposiciones fisiológicas innatas en los individuos, las cuales permiten el movimiento y son susceptibles de mejora mediante el entrenamiento y práctica de ejercicio físico.

- **Condición física**

La condición física se define como un estado dinámico que refleja la capacidad del organismo para llevar a cabo actividades físicas y/o ejercicios, integrando diversas funciones relacionadas con el movimiento corporal. Esta conceptualización se centraba en tres componentes fundamentales: la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y la habilidad motriz (Escalante, 2011). A lo largo del tiempo, la noción de condición física ha evolucionado, desplazándose desde un enfoque predominantemente orientado a los componentes de fuerza y habilidades motrices hacia una perspectiva más holística, que abarca aspectos directamente vinculados con la salud. En esta evolución, se han incorporado elementos como la resistencia muscular, la flexibilidad y la composición corporal, especialmente en relación con la adiposidad; sumando en el caso de la población infantil la velocidad y la agilidad, ampliando así el espectro de factores que conforman la condición física (Martínez y Sánchez, 2008).

- **Contextualización**

La contextualización en el ámbito educativo constituye un proceso en el que las propuestas curriculares, acciones didácticas, labores o decisiones del docente, se ajustan a los parámetros particulares y singulares de cada EE o comunidad educativa, orientándose a favor de los diversos entornos en los que serán aplicados, según el criterio de pertinencia local, factibilidad y viabilidad. Asimismo, se considera un proceso que transforma lo general y estandarizado por lo local y lo adaptativo. Bajo esta visión, el funcionamiento de los distintos EE no debe tributar hacia la “homogeneización”, sino más bien debe enfocarse en la “diversificación”. Por ello, la contextualización estará presente no solo como agente central en los procesos y prácticas educativas, sino también cumplirá un rol fundamental en la implementación curricular, en la metodología didáctica del aula y en la identidad de los estudiantes (Zabalza, 2012).

Así pues, la contextualización puede manifestarse de diversas maneras, por lo que será de vital importancia atender las particularidades e intereses de los estudiantes, considerando las múltiples posibilidades, oportunidades y limitaciones presentes en el entorno. Esto no solo para el logro de los propósitos formativos de cada asignatura, sino también para resignificar los recursos materiales y las prácticas pedagógicas en virtud de las características del estudiantado (UCE, 2023).

- **Didáctica**

La didáctica bien podría definirse como un conjunto de métodos, técnicas o el arte de enseñar. Es una disciplina o doctrina pedagógica, y también es una teoría o metodología que estudia los diversos sistemas y estrategias que se vinculan a los procesos de enseñanza y aprendizaje (Abreu et al., 2017). Es una ciencia en pleno desarrollo, una rama de la pedagogía que estudia la educación desde una mirada integral, donde se analizan diversos componentes para los procesos de enseñanza y aprendizaje.

- **Ejercicio físico**

El ejercicio físico se define como una actividad corporal realizada de manera deliberada, planificada, estructurada y organizada. Se caracteriza por ser una práctica sistemática dirigida hacia la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física (Escalante, 2011). Desde esta perspectiva, el ejercicio es fundamental en el proceso de crecimiento, desarrollo y maduración de los diferentes sistemas, ejerciendo un rol protector, disminuyendo los efectos naturales asociados al envejecimiento y ofreciendo beneficios significativos en diversas funciones fisiológicas. Estos beneficios incluyen el aumento del tono y la masa muscular, el fortalecimiento de la fuerza, la mejora de la mecánica ventilatoria, la reducción de la tensión arterial y la prevención de enfermedades como la arteriosclerosis, hiperlipidemia u osteoporosis.

- **Estrategia metodológica**

Las estrategias metodológicas en educación constituyen un conjunto de enfoques, técnicas, procedimientos y decisiones diseñadas para planificar, organizar y llevar a cabo acciones didácticas y procesos de enseñanza de manera efectiva y significativa. Estas estrategias abarcan un amplio espectro de herramientas pedagógicas que los educadores emplean con el propósito de facilitar la comprensión y retención de conocimientos por parte de los estudiantes; lo que implica la selección y combinación de métodos, sistemas, recursos, organización de espacios, planificación de tiempos, tipos de actividades y evaluaciones, las que deben estar alineadas con los objetivos educativos (Rojas, 2011).

- **Habilidades motrices básicas**

Las habilidades motrices básicas, también conocidas como habilidades motrices de base, movimientos fundamentales o patrones básicos de movimiento, se refieren a movimientos intrínsecos que sirven como cimientos motores para la realización posterior de actividades más complejas o avanzadas (Concha, 2005).

Se reconocen como movimientos universales compartidos por todos los individuos y se agrupan en tres categorías principales: habilidades de locomoción, habilidades de manipulación y habilidades de equilibrio (Bascón, 2010). Las habilidades de locomoción incluyen movimientos destinados al desplazamiento, como saltos, caminatas o giros. Por otro lado, las habilidades de manipulación abarcan acciones relacionadas con lanzamientos y recepciones; mientras que las habilidades de equilibrio engloban tanto movimientos de estabilidad dinámica como estática.

- **Narrativa pedagógica**

La narrativa pedagógica representa un paradigma educativo que se distingue por incorporar diversas formas de relato o narración como un medio fundamental para la comprensión y enseñanza de sucesos, ideas, conceptos y contenidos educativos.

Desde la perspectiva de Meza (2008), la narrativa pedagógica no solo es un medio de transmisión de información, sino que también facilita el desarrollo de un tipo de conocimiento que es personal, relacional, autorreferencial, temporal y comunicativo. Este enfoque va más allá de la simple exposición de datos, buscando integrar las narrativas como herramienta pedagógica para fomentar una comprensión profunda y establecer conexiones emocionales con el contenido educativo.

## AGRADECIMIENTOS Y AUTORÍA

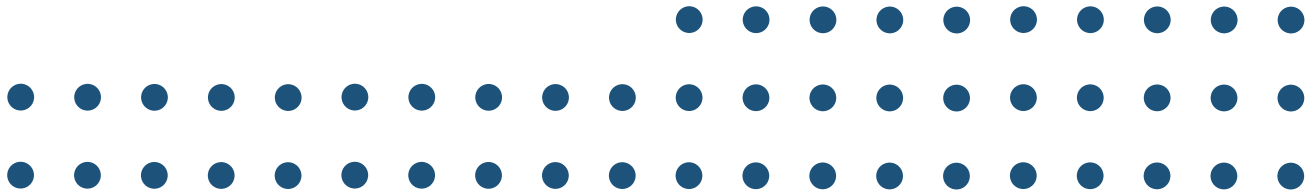
En el presente apartado se extienden los agradecimientos ante la contribución y el apoyo brindado a lo largo de este proyecto de investigación, así como también el reconocimiento en la elaboración de este material didáctico educativo, vale decir, *Manual de juegos y fuerza para Educación Básica*. De esta forma, se agradece a las y los académicos de la FACIMED de la USACH, quienes, con sus conocimientos, visiones y reflexiones, formaron parte del equipo colaborativo de trabajo que dialogó y estableció acuerdos respecto de los lineamientos generales y específicos del proyecto, así como también de los contenidos necesarios para la construcción de este manual y de las guías complementarias; destacando la participación de: Fernando Concha especialista en la construcción de material didáctico y educativo; Alonso Peña especialista en el área de procesos pedagógicos y evaluación; María José Cea y Luis Peiret especialistas en el área de terapia en actividad física y salud, Daniela González especialista en el área de nutrición, Gerson Ferrari y Cristian Cofré investigadores del proyecto, Danáe Arancibia coordinadora encargada de la sistematización de la información para la confección del material didáctico; Tito Pizarro director del proyecto, especialista en el área de salud y políticas públicas.

A su vez, se agradece a los y las estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud (ECIADES) pertenecientes a la USACH, quienes con su experiencia en la aplicación del *Manual de fuerza y juegos de alta intensidad para la salud en niños, niñas y jóvenes* (Cofré et al., 2022) aportaron en la reestructuración y reorientación de las actividades contempladas en este manual y las guías.

De igual forma, se extiende el agradecimiento al Liceo Malaquías Concha, Escuela Básica Su Santidad Juan XXIII y Escuela Básica Fray Camilo Henríquez, establecimientos educacionales pertenecientes al SLEP Gabriela Mistral; a sus directivos, funcionarios y docentes quienes con un cálido recibimiento, buena disposición y constante apoyo permitieron la implementación del *Manual de fuerza y juegos de alta intensidad para la salud en niños, niñas y jóvenes* (Cofré et al., 2022). Dicha experiencia formó parte de un primer sondeo del proyecto, donde se recogieron sugerencias y percepciones sobre las intervenciones ejecutadas, lo que favoreció el proceso de ajustes de las actividades, siendo un elemento crucial para lo que fue el desarrollo de este nuevo manual y guías complementarias.



Del mismo modo, se agradece al FONDEF quien financió la realización del proyecto investigativo IT 23I0031, proporcionando los recursos necesarios para la construcción del material didáctico-educativo conformado por un manual y tres guías complementarias. Y finalmente, se agradece al encargado de ilustración y diseño Diego Donoso, a la encargada de diagramación y diseño Katherine González y a la Editorial USACH quienes hicieron posible contar con el formato digital y físico de estos materiales.

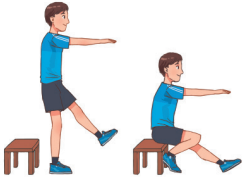

ANEXOS

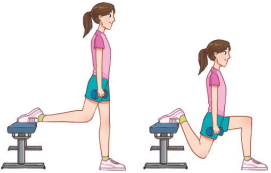
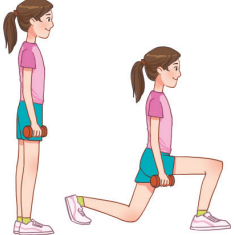
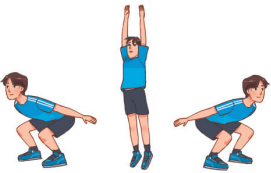


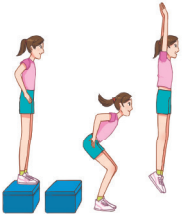

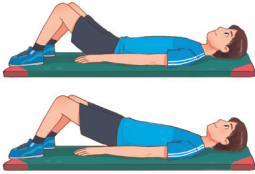
## A. Anexos Manual de fuerza y juegos de alta intensidad para la salud en niños, niñas y jóvenes

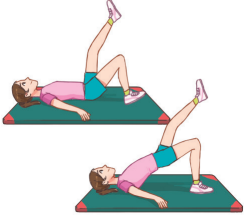

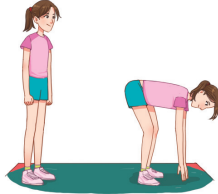
### A.1. Descripción de los ejercicios del manual


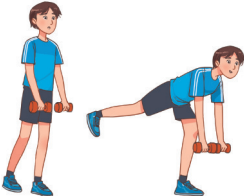
EJERCICIO	EJECUCIÓN	VARIANTES/SUGERENCIAS
<p data-bbox="279 597 444 615"><b>Sentadilla estática</b></p> 	<p data-bbox="517 597 1052 785">Realizamos una flexión de rodilla y caderas simulando sentarnos en una silla, y mantenemos esa posición durante el tiempo que determine el profesor. Durante la ejecución procuraremos mantener los pies bien alineados, mantener la columna lo más erguida posible, vista al frente manteniendo el cuello y la cabeza neutra junto con la columna. Procuraremos mantener una postura que no genere dolor y no muy profunda para generar mayor tensión muscular.</p>	<ul data-bbox="1078 597 1541 738" style="list-style-type: none"><li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución, respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li><li>- Variar en el rango del movimiento cada cierto tiempo durante la ejecución (mayor a menor o menor a mayor flexión).</li></ul>
<p data-bbox="279 832 444 873"><b>Pararse y sentarse de un banco o cajón</b></p> 	<p data-bbox="517 832 1052 973">Realizamos una flexión de rodilla y cadera y sentarse en un cajón, banco o silla. Durante la ejecución procuraremos mantener los pies bien alineados, la columna lo más erguida posible llevando el pecho hacia el frente, la vista al frente manteniendo cuello y cabeza bien alineada con la columna. La ejecución debe ser realizada libre de dolor en todo momento.</p>	<ul data-bbox="1078 832 1576 950" style="list-style-type: none"><li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución, respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li><li>- Aumentar o disminuir la altura del cajón o banco.</li><li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li></ul>

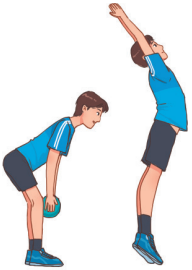
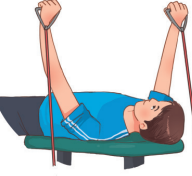
<p><b>Sentadilla unipodal "pistola" en banco o cajón</b></p> 	<p>El movimiento inicia sentados ya en el cajón o banco, llevamos un pie más adelante extendiendo por completo esa pierna, dejando solo un pie en el piso, siendo el pie que está en el piso el principal responsable de efectuar el movimiento, levantándose y sentándose del cajón manteniendo tronco erguido. Una vez finalizada la ejecución, se debe realizar con el otro pie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución, respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Aumentar o disminuir la altura del banco o cajón.</li> <li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li> </ul>
<p><b>Sentadilla de arranque</b></p> 	<p>El movimiento inicia con el participante de pie, elevando los brazos por encima de la cabeza formando una "Y", luego realizamos una flexión de cadera y rodilla manteniendo los brazos en la misma posición y el tronco erguido hasta completar el ejercicio volviendo a la posición inicial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales, bandas elásticas), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li> </ul>


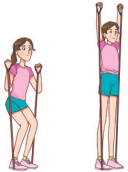

<p><b>Sentadilla búlgara</b></p> 	<p>El movimiento comienza llevando un pie hacia atrás apoyando la punta de este en un banco o cajón, realizando con el pie que está por delante una flexión hasta que el muslo quede paralelo al piso, manteniendo el tronco erguido. Luego de finalizar su ejecución cambiar los pies y repetir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales, bandas elásticas), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li> </ul>
<p><b>Estocada hacia atrás</b></p> 	<p>El movimiento comienza llevando un pie hacia atrás hasta llegar a apoyar la rodilla en el piso, para luego volver a ubicarnos de pie, manteniendo el tronco erguido. Luego de finalizar su ejecución, realizar por el otro lado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales, bandas elásticas, etc.), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li> <li>- Realizar empujes por encima de la cabeza con algún implemento al momento de ponernos de pie.</li> <li>- Realizar una flexión de cadera con el pie que se apoya atrás al momento de ponernos de pie.</li> </ul>
<p><b>Sentadilla salto vertical con giro en 90°</b></p> 	<p>El movimiento comienza realizando una sentadilla, flexionando rodillas y cadera, hasta que los muslos estén casi paralelos al piso, luego realizamos un salto haciendo un giro en 90°. Luego de caer se vuelve a repetir el movimiento girando en sentido que el profesor lo indique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li> <li>- Caer con un pie primero según indique el profesor.</li> </ul>

<p><b>Depth jumps</b></p> 	<p>El movimiento comienza con el participante ubicado arriba de un cajón. El ejercicio consiste en que se dejara caer al piso, y en el momento en que hace contacto con el piso, intentar dar un salto con todas sus fuerzas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Variar con la altura del cajón y utilizar algún material blando como colchonetas para que el participante pueda caer en un lugar más cómodo.</li> <li>- Mantener unos segundos al momento de caer, realizando una semiflexión de rodillas.</li> </ul>
<p><b>Puente de glúteo estático</b></p> 	<p>Recostado en decúbito dorsal (supino), con las piernas flexionadas apoyando las plantas de los pies en el suelo, realizar una elevación de su cadera empujando con sus pies, manteniendo como apoyo sus escápulas y pies, manteniéndolo durante el tiempo que se le indique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas, balones medicinales o bandas elásticas), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Utilizar implementos como cajones, para variar el rango de ejecución o realizar el empuje con los talones para una mayor activación de los cuádriceps.</li> </ul>
<p><b>Puente de glúteo dinámico</b></p> 	<p>El movimiento comienza con el participante recostado en decúbito dorsal (supino), con las piernas flexionadas apoyando las plantas de los pies en el suelo, luego de eso el participante realizará una elevación de su cadera empujando con sus pies, manteniendo como apoyo sus escápulas y pies, para luego volver a la posición inicial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas, balones medicinales o bandas elásticas), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Utilizar implementos como cajones, para variar el rango de ejecución.</li> <li>- Realizar el empuje con los talones para una mayor activación de los cuádriceps.</li> <li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li> </ul>

<p><b>Puente de glúteo unilateral estático</b></p> 	<p>El movimiento comienza con el participante recostado en decúbito dorsal (supino), con las piernas flexionadas apoyando una de las plantas de los pies en el suelo, luego de eso el participante realizará una elevación de su cadera empujando con el pie, llevando el otro por delante, manteniendo como apoyo sus escápulas y pies, para luego volver a la posición inicial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas, balones medicinales o bandas elásticas), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Utilizar implementos como cajones, para variar el rango de ejecución.</li> <li>- Realizar el empuje con los talones para una mayor activación de los cuádriceps.</li> <li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li> </ul>
<p><b>Bisagra de cadera estática</b></p> 	<p>El movimiento comienza con el participante de pie, realizando una flexión de cadera, como si estuviera "tratando de mirarse la punta de los pies", manteniendo la columna neutra incluyendo la posición de la cabeza, las rodillas deberán estar semiflexionadas para no generar tanta tensión en los isquiosurales. Debe mantener la posición el tiempo que le sea indicado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales, etc.), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Utilizar una pared para llevar la flexión de cadera en esa dirección.</li> <li>- Utilizar bastones para corregir la postura de la columna (lo apoya en la espalda o por delante).</li> <li>- Deslizar las manos de la cadera hasta las rodillas para adoptar la postura de "cansado" es una buena forma de enseñar el movimiento.</li> </ul>
<p><b>Bisagra de cadera</b></p> 	<p>El movimiento comienza con el participante de pie, realizando una flexión de cadera, como si estuviera "tratando de mirarse la punta de los pies", manteniendo la columna neutra incluyendo la posición de la cabeza, las rodillas deberán estar semiflexionadas para no generar tanta tensión en los isquiosurales, para luego volver a la posición inicial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales, etc.), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li> </ul>

<p><b>Peso muerto unipodal estático</b></p> 	<p>De pie, realizar una flexión de cadera, manteniendo solamente un pie en el piso como si estuviera "tratando de mirarse la punta del pie", manteniendo la columna neutra incluyendo la posición de la cabeza, la rodilla deberá estar semiflexionada para no generar tanta tensión en el isquiosural, para luego volver a la posición inicial. Deberá mantener la posición el tiempo que le sea indicado, luego de eso deberá cambiar de pie y volver a ejecutar el ejercicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales, etc.), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Controlar la inclinación del ejercicio.</li> </ul>
<p><b>Peso muerto unipodal dinámico</b></p> 	<p>El movimiento comienza con el participante de pie, realizando una flexión de cadera, manteniendo solamente un pie en el piso como si estuviera "tratando de mirarse la punta del pie", manteniendo la columna neutra incluyendo la posición de la cabeza, la rodilla deberá estar semiflexionada para no generar tanta tensión en el isquiosural, para luego volver a la posición inicial. Luego de eso deberá cambiar de pie y volver a ejecutar el ejercicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales, etc.), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li> </ul>

<p><b>Lanzamiento de corebag hacia atrás</b></p> 	<p>El movimiento comienza con el sujeto de pie con el corebag delante de él, luego de sujetarlo con ambas manos, realizará un movimiento de péndulo como en el <i>swing</i> de cadera, para luego lanzarlo hacia arriba con todas sus fuerzas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubicar al participante en un lugar seguro, y estar completamente consciente del objeto al momento de lanzarlo, para evitar accidentes. Intentar lanzar el implemento con una mano.</li> </ul>
<p><b>Swing o balanceo de cadera</b></p> 	<p>El movimiento comienza con el participante de pie, sujetando una mancuerna por el borde con ambas manos, para luego realizar una flexión de cadera como en el ejercicio de bisagra, para luego con la cadera empujar la mancuerna hacia adelante y volviendo a la posición erguida, una vez que la mancuerna defienda como péndulo y este cerca de la cadera se volverá a realizar esta flexión, siendo un movimiento que utiliza la inercia del movimiento durante su ejecución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales, etc.), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Utilizar mancuernas en ambas manos.</li> <li>- Utilizar una banda elástica adicional en la cadera, para aumentar la tensión en el empuje de la cadera.</li> </ul>
<p><b>Empuje banda elástica, acostado/supino</b></p> 	<p>El movimiento comienza con el participante recostado en decúbito dorsal (supino) ubicando una banda elástica con ambos extremos en cada mano, para luego pasar la banda elástica por detrás del participante, de esa manera podemos generar la tensión adecuada, para que el sujeto realice un empuje hacia arriba.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales, etc.), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li> </ul>

<p><b>Empuje de balón medicinal acostado/supino</b></p> 	<p>El movimiento comienza con el participante recostado en decúbito dorsal (supino) ubicando un balón medicinal en ambas manos. Para luego realizar los empujes hacia arriba.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar implementos que generen mayor intensidad a la ejecución (mancuernas en las manos, balones medicinales, etc.), respetando principios de individualidad y progresión de cada individuo.</li> <li>- Controlar la cadencia del movimiento durante la ejecución.</li> </ul>
<p><b>Empuje vertical (press militar)</b></p> 	<p>El movimiento inicia con el participante de pie, con algún implemento en sus manos (mancuernas, elástico, corebag, etc.). La ejecución del movimiento parte con las manos en los hombros, para luego realizar un empuje hacia arriba, llevando los brazos a una extensión completa con el implemento, para luego volver a ubicar las manos delante de los hombros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar alinear bien las muñecas al manipular los implementos, que la carga recaiga en la zona más próxima de la mano (altura de donde inicia el dedo pulgar) de las manos y no en los dedos, y, y mantener siempre los codos hacia adelante.</li> <li>- Realizar la ejecución de rodillas o sentado, para evitar compensaciones con el tronco.</li> <li>- Realizar el ejercicio con una mano (importante en principiantes).</li> <li>- Realizar un empuje explosivo, acompañado de una separación de pies llegando casi a una media sentadilla.</li> </ul>
<p><b>Lanzamiento de balón medicinal frontal de rodillas</b></p> 	<p>El movimiento comienza con el sujeto de rodillas y el tronco erguido. Sujetando este un balón medicinal con ambas manos, para luego realizar un lanzamiento desde el pecho, aplicando la mayor cantidad de fuerza posible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubicar al participante en un lugar seguro para poder lanzar el balón.</li> <li>- Realizar "sprints" para buscar el balón y realizar un trabajo alternativo mientras uno ejecuta el de fuerza.</li> <li>- Realizar el lanzamiento frente a una pared.</li> <li>- Ubicar objetos que puedan ser derribados en este lanzamiento.</li> </ul>

*Nota.* Tabla resumen con la descripción y sugerencias de variantes de los ejercicios diseñados en el *Manual de fuerza y juegos de alta intensidad para la salud en niños, niñas y jóvenes* (Cofré et al., 2022).

## A.2. Juegos descritos en el Manual de fuerza y juegos de alta intensidad para la salud en niños, niñas y jóvenes

NOMBRE DEL JUEGO	DESCRIPCIÓN
Carreras de desplazamiento animal	Se demarca una zona de partida y una de término y se ubica a los niños uno al lado del otro en el punto de salida, a la señal del profesor deben desplazarse según el animal designado ida y vuelta y se cambia de animal. Ejemplos: - Carreras de cocodrilos, serpientes, cangrejos, osos, gorilas, canguros, en diferentes sentidos de orientación al avanzar.
Zorro y cazadores	Se harán dos equipos, cada equipo formará parejas (una arriba de la otra, como jinete y caballo). Un equipo serán cazadores, y el otro equipo serán zorros. Los zorros tendrán un pañuelo como cola. En un determinado tiempo, los cazadores, deberán conseguir la mayor cantidad de colas. Luego, se invertirán los papeles. Gana el equipo que haya logrado atrapar mayor número de colas.
Lucha de cangrejos	Disputa personal o grupal, cada jugador se ubica en cuadrupedia apoyando la punta de los pies y las manos. Se debe desequilibrar al contrario empujándolo o sacándole los brazos. Pierde quien apoya la rodilla en el suelo. Gana quien derriba a todos los demás.
Cuerpo a tierra	En grupos, se ubican en hilera cada niño se toma de los hombros con sus compañeros y separa las piernas. Al dar inicio al juego el primer niño de cada grupo debe pasar el balón por entre las piernas al niño de atrás hasta que este llegue al final. Cuando el balón llega al final el último niño toma el balón y debe gritar "cuerpo a tierra" para que sus compañeros se lancen al piso y el correr saltando a los compañeros y enviar el balón entre las piernas. Gana aquel equipo que logre pasar con todos sus integrantes hacia delante.
Caza del balón	Dos equipos se ubican a lo ancho en una cancha, al medio se ubica un balón a un metro de la línea de cada equipo se crea una zona de gol. El juego consiste en que el balón que se encuentra al centro cruce la línea de gol del equipo contrario, esta será empujada con pelotazos de ambos equipos. Gana aquel equipo que logre hacer mayor cantidad de goles.
Pelea de gallos	Disputa personal o grupal, cada jugador se toma la pierna derecha y saltando se debe dar pechazos para desequilibrar, al contrario. Pierde quien suelta el pie o toca con el pie el suelo. Gana quien derriba a todos los demás.

**Nota.** En esta tabla se presentan los 6 juegos descritos en el manual del proyecto anterior (Cofré et al., 2022) para considerarlos en los recreos activos junto con los 12 juegos descritos en el apartado "3.5" de este manuscrito. Considerar que estos juegos están orientados a recreos activos estructurados, por lo que requieren de algún docente o monitor que explique las dinámicas y reglas de la actividad.

## B. Ejemplos de programas para recreos activos

### B.1. ¡Dame 10!



# INFANTIL

## ACTIVIDAD 1: Tierra, mar o aire!

**Disposición:** En círculo alrededor del profesor.  
**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** El profesor irá diciendo diferentes animales y los alumnos, en función del lugar en el que vivan (tierra, mar o aire) harán un movimiento u otro.

Por ejemplo:

- Animal de aire: mover los brazos como volando.
- Animal de tierra: caminar en el sitio.
- Animal de mar: en el suelo, simular estar nadando.

**VARIANTES Y ADAPTACIONES**

Pactar otras representaciones, por ejemplo:

- Animal de aire: saltar y quedarse de pie.
- Animal de tierra: ponerse de rodillas.
- Animal de mar: tumbarse boca abajo.



*Nota.* Imagen del material curricular del programa español ¡Dame 10!, el cual presenta diversas actividades para realizar descansos activos mediante ejercicio físico relacionados a distintas asignaturas de educación primaria (Abad et al., 2014). [https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10\\_Completo.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10_Completo.pdf)

## B.2. Comienzo mis clases activamente – Manual de uso



*Nota.* Imagen del manual de pausas activas con actividades motrices asociadas a los objetivos de aprendizaje de cada asignatura (Kain y Marambio, 2017). [https://www.curriculumnacional.cl/portal/Recursos-digitales/Educacion-Fisica-y-Salud/Programa-Comienzo-Mis-Clases-Activamente-1-Basico/89485:Comienzo-Mis-Clases-Activamente-1-Basico#in\\_recursos](https://www.curriculumnacional.cl/portal/Recursos-digitales/Educacion-Fisica-y-Salud/Programa-Comienzo-Mis-Clases-Activamente-1-Basico/89485:Comienzo-Mis-Clases-Activamente-1-Basico#in_recursos)

## B.3. Activa-mente

**conrapes**  
Más contra la violencia escolar y el acoso

1A

# ACTIVA-MENTE

Es un programa de movimientos corporales que aumentan el nivel de actividad física y mejoran la concentración, la atención y la motivación para participar en clases.

**ESERCICIO 1**  
Duración: 20 seg  
**SALTO PIES JUNTOS:**

Saltar con ambos pies a la vez. Poner y extender al salto, flexionar levemente las rodillas para buscar impulso y amortiguación.

**ESERCICIO 2**  
Duración: 20 seg  
**SKIPPING ALTO (ELEVACIÓN DE RODILLAS EN EL LUGAR):**

De pie, elevar la rodilla a la altura de las caderas e ir intercambiando con la otra. Acompañar el movimiento con un brazo del lado contrario a la pierna.

**ESERCICIO 3**  
Duración: 20 seg  
**JUMPING JACKS SIN APLAUSO:**

De pie, con piernas juntas y brazos abalados, saltar elevando piernas y brazos del cuerpo y luego retornando a la posición inicial.

**ESERCICIO 4**  
Duración: 20 seg  
**SALTO PAVASITO CORTO:**

Saltar en el lugar con las rodillas elevadas, haciendo alternancia de los pies con una leve elevación.

Movemos permite estar más concentrados y mejorar nuestro aprendizaje. Ahora estamos listos para seguir con la clase.

RECUERDA

Hacer una pausa de 10 segundos entre cada ejercicio.

**Variaciones para personas con discapacidad:**

- ▲ Disminución de intensidad
- Menor velocidad
- Menor altura de saltos

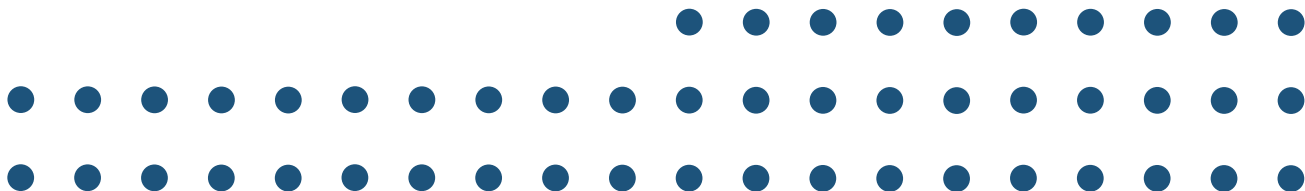
*Nota.* Pauta 1A, infografía del programa Activa-mente (MINEDUC, 2020). <https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/>

### C. Ficha de materiales sugeridos para recreos activos

ELEMENTOS PARA RECREOS ACTIVOS	DESCRIPCIÓN BREVE DE USO
Juegos pintados en el establecimiento	Se pueden habilitar espacios del patio con luches, Twister, ludos a escala, desafíos de salto vertical (en muro) o salto horizontal (en suelo), entre otras ideas.
Juegos modulares	Se pueden habilitar espacios del patio con distintos juegos modulares, toboganes, pasamanos, red para escalar, etc.
Red o malla portátil	Contar con red o malla portátil de diversas alturas para realizar diversos deportes (paletas, fútbol tenis, voleibol sentado).
Aros de basquetbol portátil	Contar con aros de basquetbol portátil de diversas alturas para partidos de basquetbol adaptados.
Arcos de fútbol portátil	Contar con arcos de fútbol portátil de plástico o PVC para partidos de futbolito adaptados.
Área de barras de calistenia	Se puede habilitar espacios del patio con barras de calistenia con diversas alturas para realizar ejercicios de fuerza y suspensión en el aire.
Cuerdas	Contar con cuerdas de diversos tamaños para actividades individuales o grupales.
Conos, lentejas o banderines	Contar con estos materiales en diversos colores y tamaños para utilizarlos como elemento para demarcar actividades guiadas en los recreos activos.
Balones de esponja o tela	Contar con estos materiales en diversos colores y tamaños.
Petos deportivos	Contar con petos deportivos en diversos colores y tamaños.

**Nota.** Considerar que los espacios de juegos y materiales que se describen en esta tabla son solo sugerencias basadas en las actividades planteadas a lo largo de este manual, por lo que dependiendo de las características y necesidades de cada EE podrán añadirse más elementos a esta lista. En caso de no contar con alguno de ellos, se sugiere buscar algún sustituto que brinde la misma utilidad o, en su defecto, elaborar el equipamiento con materiales reciclados o de bajo costo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, B., Cañada, D., y Cañada, M. (2014). *¡Dame 10! Descansos activos mediante ejercicio físico*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. [https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10\\_Completo.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/docs/Dame10_Completo.pdf)
- Abreu, O., Gallegos, M., Jácome, J., y Martínez, R. (2017). La didáctica: epistemología y definición en la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Universidad Técnica del Norte del Ecuador. *Formación universitaria*, 10(3), 81-92. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000300009>
- Bascón, M. A. P. (1994). *Actividad física y salud. Innovación y experiencias educativas*. [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_42/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)
- Cala, O. C., y Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5.
- Cárcamo, Á. R., y Huamán, M. C. (2022). Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas del Programa de Habilidades para la Vida en la región de Los Lagos. *Revista Veritas et Scientia - UPT*, 11(2), 205-219. <https://doi.org/10.47796/ves.v11i2.678>
- Castro, A., Patera, S., y Fernández, D. (2020). ¿Cómo aprenden las generaciones Z y Alpha desde la perspectiva docente? Implicaciones para desarrollar la competencia aprender a aprender. *Aula abierta*, 49(3), 279-285.

- Cofré, C., Suárez, M., Pizarro, T. y Jofré, E. (2022). *Manual de fuerza y juegos de alta intensidad para la salud en niños, niñas y jóvenes*.
- Concha, F. (2005). *Manual de actividad física para la educación parvularia. Proyecto intervención comunitaria en nutrición y actividad física en párvulos*.
- Concha, F. (2007). *Moviéndonos por la educación física. Texto de apoyo para el primer ciclo de la enseñanza básica*.
- Concha, F. (2013). Patios de Vida Activa: un espacio propicio para el aprendizaje. *Revista cero*. Fundación Integra.
- Cornejo Chávez, R. (2009). Condiciones de trabajo y bienestar/malestar docente en profesores de enseñanza media de Santiago de Chile. *Educação & sociedade*, 30, 409-426.
- Coronel, J., y Marzo, N. (2017). La promoción de salud para la creación de entornos saludables en América Latina y el Caribe. *MEDISAN*, 21(12), 3415-3423. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192017001200016&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192017001200016&lng=es&tlng=es)
- Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S., Toporowski, P., Lambourne, K., y Szabo-Reed, A. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine Science Sports Exercise*, 48(6),1197-1222.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328.

- Ferrari, G., y Mahecha, S. (2021). *Actividad Física y Ejercicio en la Salud del Niño y El Adolescente*. Editorial Mediterráneo.
- García-Rodríguez, J. F., García-Fariñas, A., Rodríguez-León, G. A., y Gálvez-González, A. M. (2010). Dimensión económica del sobrepeso y la obesidad como problemas de salud pública. *Salud en Tabasco*, 16(1), 891-896.
- Gobierno de Chile. (2021). *Mapa Nutricional Junaeb 2020 detecta profundo impacto de la pandemia en aumento de la obesidad*. <https://www.gob.cl/noticias/mapa-nutricional-junaeb-2020-detecta-profundo-impacto-de-la-pandemia-enaumento-de-la-obesidad/>
- González A. (2007). *Bases y principios del entrenamiento deportivo*. Editorial Stadium.
- González, P. (2013). Pausas activas en el trabajo, ejercicios físicos y mentales que energizan. *HSEC*, 1(8), 44-45.
- Gutiérrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, cultura y movimiento*, 1(1), 77-86.
- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos [INTA]. (2011). *Revista Nutrición y Vida*, 1. Universidad de Chile.
- Jiménez, F., y Monroy, J. (2015). *Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco José de Caldas sede C*.
- Kain, J., y Marambio, P. (2017). *Comienzo mis clases activamente – Manual de uso*. Instituto de Nutrición y tecnología de los alimentos. Universidad de Chile.
- Leiva, S. J. (2019). *¿Qué es la fuerza para la Educación Física?* En XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (Ensenada, 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019).

- Lizondo-Valencia, R., Silva, D., Arancibia, D., Cortés, F., y Muñoz-Marín, D. (2021). Pandemia y niñez: efectos en el desarrollo de niños y niñas por la pandemia Covid-19. *Veritas & Research*, 3(1), 16-25.
- Macias, A., Gordillo, L., y Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Martínez Vizcaíno, V., y Sánchez López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista española de cardiología*, 61(2), 108-111.
- Méndez, A., y Pallasá, M. (2018). Disfrute y motivación en un programa de recreos activos. *Apuntes. Educación física y deportes*, 4(134), 55-68.
- Meza Rueda, J. L. (2008). Narración y pedagogía: elementos epistemológicos, antecedentes y desarrollos de la pedagogía narrativa. *Actualidades Pedagógicas*, (51), 59-72.
- Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (s. f.). Fondo Concursable para la Promoción de Entornos Saludables. <https://programassociales.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/programas/117805/2023/3>
- Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (25 de marzo de 2021). Mapa Nutricional Junaeb 2020 detecta profundo impacto de la pandemia en aumento de la obesidad. <https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/noticias/mapa-nutricional-junaeb-2020-detecta-profundoimpacto-de-la-pandemia-en-aumento-de-la-obesidad>

- Ministerio de Educación [MINEDUC]. (29 de mayo de 2019). *Seremi de Educación reitera que cambio curricular de historia y educación física no elimina ningún contenido*. <https://magallanes.mineduc.cl/2019/05/29/seremi-de-educacion-reitera-que-cambio-curricular-de-historiay-educacion-fisica-no-elimina-ningun-contenido/>
- Ministerio de Educación [MINEDUC]. (27 noviembre de 2020). “Activa-Mente”: Dan a conocer iniciativa de Gobierno para promover las pausas saludables durante las jornadas escolares. <https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/>
- Ministerio de Educación [MINEDUC]. (30 de junio de 2023). *Mapa Nutricional 2022 de Junaeb: peso normal de estudiantes en Chile mejora un 7% y obesidad total disminuye en un 4,8%*. <https://www.mineduc.cl/mapa-nutricional-2022-de-junaeb-peso-normal-de-estudiantes-en-chile-mejoraun-7-y-obesidad-total-disminuye-en-un-48/>
- Ministerio de Salud. (2015). *Enfermedades no transmisibles*. Gobierno de Chile. <https://www.minsal.cl/enfermedades-no-transmisibles/>
- Ministerio de Salud. (2017). *Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 Primeros resultados*. Departamento de Epidemiología, División de Planificación Sanitaria y Subsecretaría de Salud Pública.
- Ministerio de Salud. (2018). *Vigilancia del estado nutricional de la población bajo control y de la lactancia materna en el Sistema Público de Salud de Chile*. Departamento de Nutrición y Alimentos, División de Políticas Públicas Saludables y Promoción, Subsecretaría de Salud Pública.

- Mura Peralta, C. B., González Araya, D. A., González, A., Constanza, D., Astudillo Erazo, M. E., Álvarez Cargnino, T. M., y Pizarro Quevedo, T. A. (2023). *Entornos alimentarios saludables y sostenibles*. Universidad de Santiago de Chile.
- Ochoa, C., Machado, M., y Guamán, K. (2020). Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes. *Revista Conrado*, 16(1), 285-290.
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2005). *Renovando la atención primaria de la salud en las Américas*. Un documento de posición de la OPS/OMS.
- Pawlowski, C. S., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J., y Troelsen, J. (2014). Barriers for recess physical activity: a gender specific qualitative focus group exploration. *BMC Public Health*, 14(639). doi:10.1186/1471-2458-14-639
- Pizarro, T., Díaz, C., Arriagada, L., González, D., Peiret-Villacura, L., Saez, L., y Palacios, J. (2024). *Experiencia piloto post COVID19 para la implementación de un kiosco saludable bajo la Ley 20.606 en un establecimiento educacional*. VII Congreso Chileno de Salud Pública, IX Congreso Chileno de Epidemiología.
- Perea, R. (2001). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XX1: revista de la Facultad de Educación*.
- Raposo, A. V. (2005). *La fuerza, entrenamiento para jóvenes* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

- Reyes, L. G. S., Santana, A. C. R., y Santana, V. E. M. (2020). Desarrollo Psicomotriz en niños en el contexto del confinamiento por la pandemia del COVID 19. *Dominio de las Ciencias*, 6(4), 203-219.
- Ríos, M. (2013). *El juego como estrategia de aprendizaje en la primera etapa de Educación Infantil* [Bachelor's thesis].
- Rodríguez, J. (2010). De las programaciones didácticas a la unidad didáctica: incorporación de competencias básicas y concreción de tareas. *Revista Docencia e Investigación*, (20), 245-270.
- Rodríguez, L. (2012). Condiciones de trabajo docente: aportes de México en un estudio latinoamericano. *Diálogos educativos*, (24), 18-27.
- Rodríguez, L., y Díaz, M. (2009). *Políticas públicas y entornos saludables*. <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/1d0bad27-ab2c-4f60-8f7b-3c1dbdce412e/content>
- Rodríguez, F., Roblero, S. M, y De Moraes, G. L. (2020). Recreo organizado como estrategia para mejorar los niveles de actividad física y condición física en adolescentes escolares (Organized recess as a strategy to improve physical activity levels and physical condition in adolescents). *Retos*, 39, 403-401.
- Rojas Bonilla, G. F. (2011). Uso adecuado de estrategias metodológicas en el aula. *Investigación Educativa*, 15(27), 182-187.
- Ruiz, A., López, S., Mezcuca, A., Martínez, E., y Abu-Helaiel, K. (2021). Efecto agudo de descansos físicamente activos en variables cognitivas y creatividad en Educación Secundaria. *Retos*, 39, 635-642.

Torres, C., y Torres, M. (2007). *El juego como estrategia de aprendizaje en el aula*. Universidad de los Andes.

Traverso, C. V. (2021). Priorización curricular en contexto de pandemia: Oportunidad de un nuevo currículum escolar en Chile. *Foro educacional*, (37), 69-100.

Unidad de Currículum y Evaluación [UCE], Ministerio de Educación. (2018). *Bases Curriculares Primero a Sexto Básico*.

Unidad de Currículum y Evaluación [UCE], Ministerio de Educación. (2023). *Actualización de la Priorización Curricular para la reactivación integral de aprendizajes – Educación Física*.

Unidad de Currículum y Evaluación [UCE], Ministerio de Educación. (2023). *Orientaciones Didácticas - Educación Física*.

Valdivia, P., Farías, C., Espoz, S., y Zafra, M. S. (2020). La metodología del juego en el área de educación física. En *Investigación Educativa e Inclusión: Retos Actuales en la Sociedad del Siglo XXI* (pp. 193-203).

Varela, M., Tenorio, Á., y Duarte, C. (2018). Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(3), 183-192.

Vicedo, J. C. P, Martínez, J. M., Polo, M. L., y Ayuso, A. P. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 135-144.

- Villar, N. (2022). Impacto en el bienestar integral de niños y niñas durante la pandemia: un análisis documental. *Ciencia Latina, Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 2742-2754.
- World Health Organization. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf\\_NBK581972.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf_NBK581972.pdf)
- Zabalza, M. B. (2012). Territorio, cultura y contextualización curricular. *Revista Interacções*, 8(22). <https://doi.org/10.25755/int.1534>





Esta primera edición de *Manual de juegos y fuerza para Educación Básica* se terminó de imprimir en noviembre de 2025 en los talleres de Grupo Marketing Digital con un tiraje de 150 ejemplares.

Para los textos de portada e interior se utilizó la tipografía Nunito Sans.



Este es un manual que busca promover cambios en las comunidades educativas de Chile a través del juego y la actividad física. En él se presenta el trabajo realizado por un grupo de estudiantes y profesionales de las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud de la Universidad de Santiago, en colaboración con la Universidad del Desarrollo.

Su enfoque se sostiene sobre la base de mejorar la condición física aumentando las instancias de actividad física en el contexto escolar, destacando para ello el juego motriz de fuerza y alta intensidad como principal factor protector para la salud infantil. De esta manera, este manual pretende ser un referente en el desarrollo de espacios de crecimiento saludable y de bienestar para todas y todos los estudiantes del país.



Proyecto FONDEF IT23I0031  
Financiado por Agencia  
Nacional de Investigación y  
Desarrollo ANID