



# orientaciones

para la clase de Educación Física y Salud  
de 1° a 6° básico en tiempos de COVID 19



HAN PARTICIPADO EN LA ELABORACIÓN DE ESTE DOCUMENTO LOS PROFESORES Y PROFESORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA E INTEGRANTES DE ACHIPEF

**Autores:** Daniela von Igel Grisar Ach. 0004 - 20 / Claudia Marín Rojas Ach. 0059-21 / Mauricio Cerpa Donoso Ach. 0049-21 / Felipe Madrid Farías Ach. 0050-21

**Colaboradores:** Nicolás Lemus Cifuentes Ach. 0010-20 / Raúl Urbina Stagno Ach. 0001-20



## 1. ¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE ESTE DOCUMENTO?

Este documento dirigido a docentes de Educación Física y Salud, tiene como propósito fortalecer su “rol garante” del derecho a una Educación Física y Salud de calidad, de los niños, niñas y adolescentes (NNA), brindándoles orientaciones para el diseño de clases de Educación Física y Salud, en el contexto desafiante que emerge como resultado de la pandemia de COVID 19.

## 2. ¿POR QUÉ ESTE DOCUMENTO?

Para apoyar nuestra labor docente frente a los desafíos de atender a las necesidades que han surgido por los largos periodos de confinamiento, que han afectado el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes (NNA) generando en algunos casos:

- Problemas socio-emocionales.
- Inactividad física que constituye un riesgo para la salud, tanto física como mental.
- Restricción de movilidad y por consecuencia disminución de los ambientes destinados al juego, recreación y esparcimiento.

## 3. ¿QUÉ DESAFÍOS TENEMOS COMO DOCENTES?

- Garantizar el acceso a experiencias que promueven una vida activa y saludable en un ambiente seguro, que sean significativas y coherentes con las necesidades de NNA.
- Atender a la singularidad de cada estudiante.
- Facilitar experiencias que favorezcan la interacción, el goce, el juego, la recreación y el movimiento.
- Planificar y organizar los objetivos educativos de acuerdo

con los diferentes escenarios (educación presencial, semipresencial o a distancia), el tiempo disponible y las particularidades de cada contexto escolar.

- Adaptarse constantemente a los cambios que puedan emerger.
- Mantener una comunicación fluida con los diversos actores de la comunidad educativa (dirección, coordinadores de áreas académicas, docentes, paradocentes, familias/apoderados, estudiantes) respecto a los protocolos sanitarios que se implementarán en las clases de Educación física.
- Propiciar un ambiente grato, seguro y tranquilo.
- Establecer un ambiente de colaboración con los diferentes actores de la comunidad educativa, especialmente con las familias para contar con su comprensión y apoyo en el desarrollo de las actividades.
- Evaluar constantemente posibles modificaciones, para garantizar un entorno seguro.
- Velar por el cumplimiento de las medidas sanitarias en la clase de Educación Física y Salud, minimizando al máximo las posibilidades de contagio.





#### 4. ¿VALE LA PENA HACER CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD?

La respuesta es SÍ VALE LA PENA, las clases de Educación Física facilitan el acceso a experiencias que contribuyen al desarrollo integral, autocuidado, la promoción de espacios de convivencia saludables y por ende el bienestar de los NNA. Además, la Educación Física escolar garantiza la equidad, para alcanzar los niveles mínimos de actividad física que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- Diseñar las prácticas pedagógicas o experiencias desde una perspectiva que fortalezca las interacciones entre todos los miembros de la comunidad educativa.
- Diseñar las prácticas pedagógicas basadas en el cuidado y el apoyo entre todos los miembros que participan y tienen un rol para que estas prácticas sean posibles (familias, estudiantes, docentes, paradocentes).

#### 5. ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA QUE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CONTRIBUYAN AL BIENESTAR DE LOS NNA?

- Diseñar prácticas pedagógicas que tengan como centro a los NNA, sus necesidades individuales, en favor de su bienestar mental, emocional, físico.
- Diseñar estas prácticas pedagógicas considerando la realidad territorial, los recursos y sus posibilidades, de manera de que estas contribuyan a la promoción de los estilos de vida activa, saludable y la participación mediante el goce de las experiencias.



## 6. ¿QUÉ RECOMENDACIONES PUEDO ENCONTRAR EN TORNO AL USO DE LA MASCARILLA?

Revisar la normativa sanitaria vigente y los protocolos de cada institución. A continuación algunas recomendaciones:

### Si usas la mascarilla durante las clases de Educación Física y Salud:

- Priorizar actividades sin contacto físico y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de, al menos, 1,5 metros.
- Enseñar el uso correcto de la mascarilla
- Evitar tocar la mascarilla
- Para manipular la mascarilla, deben lavarse o sanitizarse las manos antes y después. Además, debe manipularse desde los elásticos.
- En caso de mascarillas reutilizables, guardarlas en bolsa plástica o de género, después de su uso.
- Evitar actividades de intensidad vigorosa.
- Evitar sesiones de larga duración.
- Se recomienda un periodo de adaptación en el uso de mascarilla, comenzando con sesiones más cortas.
- Realizar pausas si es necesario, donde una vez asegurado el distanciamiento de 5 metros, puedan sacarse la mascarilla por un tiempo definido.
- Cambiar la mascarilla al finalizar las clases. Una mascarilla humedecida pierde totalmente su efectividad.
- La mascarilla de recambio debe estar dentro de una bolsa plástica o de género limpia, para mantener una higiene correcta.

- La mascarilla desechable utilizada y sucia debe ser eliminada en los basureros dispuestos para ello.
- En caso de mascarilla reutilizables, guardarlas en una bolsa y evitar dejarlas en contacto con otras superficies.

**Si se realizan actividades vigorosas es preferible adoptar otras medidas de prevención como distanciamiento, uso de espacios libres y ventilación adecuada. Si se quita la mascarilla momentáneamente guardarla en una bolsa plástica o de género.**

- Respetar el distanciamiento recomendado para la práctica de actividad física (distanciamiento deportivo). Según la intensidad de la actividad, a mayor intensidad mayor distanciamiento deportivo a menor intensidad menor distanciamiento deportivo.

Se recomienda mantener un distanciamiento deportivo de al menos 5 metros de manera lateral y de 10-20 metros en realización de carrera (uno detrás de otro).

- Mantener la distancia social y deportiva en todo momento. También en los tiempos de espera. Organizar las hileras de estudiantes para acceder a las salas y para los traslados hacia y desde los espacios asignados para la actividad física (canchas, parque, patio, entre otros).





## 7. ¿Qué otras recomendaciones debemos considerar para un entorno seguro?

- Evitar llevar las manos a la cara y tocar boca, nariz y ojos.
- Lavado de manos antes y después de clase de Educación física
- Llevar consigo una botella de agua personal e intransferible, para hidratarse durante la clase.
- Demarcar en lo posible, zonas referenciales para que los estudiantes puedan mantener la distancia (utilizar conos, aros, tiza, cintas, otros).
- Mantener el espacio donde se realiza la clase ordenado, respetando las zonas demarcadas, zonas para dejar material para sanitización.
- Contar con dispensadores de alcohol gel.
- Evitar grupos numerosos y largas hileras de NNA.

## 8. Bases Curriculares de Educación Física y Salud

Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud tienen por objetivo central otorgar oportunidades a todos los estudiantes para que adquieran conocimientos, habilidades y actitudes para construir un estilo de vida activo y saludable. Para el logro de este propósito, las Bases Curriculares están estructuradas a partir de tres ejes curriculares, los cuales son;

1. Habilidades Motrices
2. Vida Activa y Saludable
3. Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo

Además, cada eje curricular tiene distintos organizadores que derivan a los Objetivos de Aprendizajes (OA). Estos organizadores son;

| HABILIDADES MOTRICES                             | VIDA ACTIVA Y SALUDABLE                               | SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO |
|--|---|-------------------------------------|
| Habilidades motrices básicas (OA1)               | Aptitud y condición física (OA6)                      | Juego limpio y liderazgo (OA10)     |
| Actividad física y resolución de problemas (OA2) | Vida activa (OA7)                                     | Conducta segura (OA11)              |
| Juegos, juegos predeportivos y deportes (OA3)    | Conocimiento y autocontrol del cuerpo (OA8)           |                                     |
| Ejercicio en entorno natural (OA4)               | Hábitos de higiene, posturales y vida saludable (OA9) |                                     |
| Expresión corporal y danza (OA5)                 |   |                                     |





## 9. ¿Qué debemos considerar al planificar la clase de Educación Física y Salud?

Hoy más que nunca la planificación debe considerar el resguardo de la salud de los docentes y estudiantes y evitar contagios.

- Considera el uso de estrategias de motivación para los diferentes contextos en que puedas estar desarrollando tu clase.
- Integra dentro de tu planificación diaria tiempos y acciones que aseguren el cumplimiento de los protocolos sanitarios y conductas de autocuidado y cuidado de los demás. Me cuido - Te cuido - Nos cuidamos. Estas acciones no son extras al currículum sino que son parte de él. En este sentido, el eje curricular de Vida Activa y Saludable juega un rol importante en estas acciones.
- Objetivos claros, simples y realizables (balance desafío/habilidad).
- Selecciona actividades coherentes con los objetivos planteados y que sean posibles de realizar sin mayores restricciones en el actual contexto sanitario.
- Diseña un plan de evaluación que sea coherente con los objetivos y actividades planteados.
- Privilegia la evaluación formativa y promueve con ella la participación y el automonitoreo. Utilizando por ejemplo: Ofrecer preguntas por diferentes plataformas para reconocer el grado de comprensión de la práctica de la actividad física realizada, cuadernillos de registros, portafolios, rúbrica, lista de cotejo, pauta de observación, registro anecdótico, diario de clase, diario de trabajo, escala de actitudes, bitácora, infografías, entre otros.
- Construye un plan adecuado a tu realidad, que atienda la diversidad educativa.
- No olvides que la mayoría de los estudiantes vienen de un periodo largo de inactividad física. Infórmate regularmente sobre el estado de salud de tus estudiantes.
- Evita los juegos y deportes de colaboración – oposición que impliquen un contacto físico. En caso de que los realices, incorpora normas para asegurar el distanciamiento físico entre participantes.
- Implica a los estudiantes en la elaboración de materiales para uso personal.
- Privilegia el trabajo en grupos pequeños. Por ejemplo en estaciones, circuitos, duplas, entre otros.
- En caso de hacer actividades grupales, mantén grupos estables.
- Marca zonas donde se realiza la actividad física, zonas de espera, zonas para dejar materiales usados, material ya sanitizado, entre otros.



## 10. ¿Qué debemos analizar al diseñar una clase de Educación Física y Salud para 1° a 6° básico en el contexto de Covid?

Reflexionar: ¿Cuáles son nuestros objetivos? ¿Cuál es el fin que queremos? ¿Cuáles son las decisiones que tengo que tomar con la información que tengo?

- A. La definición de los objetivos de aprendizaje y actividades: estas deben tener foco en la vida activa y saludable, el autocuidado y el cuidado de los demás.



- B. Diseñar una evaluación orientada en el aprendizaje: ¿Qué, para qué, cómo y cuándo evaluar?  
No olvidar la retroalimentación constante y que el estudiante sea un partícipe activo del proceso evaluativo.
- C. Estrategias que aporten a la creatividad, innovación, pensamiento crítico, resolución de problemas, comunicación, colaboración y pensamiento crítico.
- D. Formato:
- Presencial: 100 % presencial, por sistema de turnos, por burbujas (grupos pequeños y constantes)
  - Semipresencial: híbrido, B-Learning, entre otros.
  - A distancia: por cartillas, por mensajería, radio, videoconferencia, plataformas digitales.
- E. La situación del estudiante: estado de salud, acceso a recursos tecnológicos, acceso a internet, espacio físico adecuado para hacer actividad, entre otros.
- F. Las características de los estudiantes: conocimientos previos, experiencias, ritmos de aprendizaje, intereses y motivaciones.
- G. Características del espacio en que se desarrolla la clase: aforo, espacio virtual, gimnasio, sala, patio, cancha, pasillo, estacionamiento, parque, plaza, centro comunitario, estadio.
- H. Tiempo: tiempo real asignado a la asignatura.
- I. Los materiales y recursos de los que se va a disponer en modalidad presencial o a distancia.

## Presencial

- Preparar con anticipación los materiales que se usarán en la clase.
- Priorizar materiales que sean sencillos de desinfectar.
- Adaptar el uso de implementos, juegos y deportes con el objetivo de evitar el contacto estrecho.
- Evitar compartir material en el que haya que tocar superficies
- Establecer un procedimiento para la sanitización del material utilizado.

## A distancia

- Anticipar al estudiante, apoderados o adulto responsable, los materiales que necesitarán, para que pueda disponer de ellos en el momento del encuentro virtual.
- Favorecer la autoconstrucción de material para garantizar el uso personal, se puede trabajar con otras asignaturas, ejemplo tecnología en la elaboración de pelotitas de papel, mini vallas con botellas plásticas, bastones con papel de diario, pajaritos, etc.
- Utilizar materiales de uso cotidiano: calcetines, palos de escoba, cinturones, pañuelos, hojas de papel, piedras, entre otros.

### 11. Ejemplo de una clase

Durante el desarrollo de una sesión, las experiencias deben ser coherentes con los objetivos que nos hemos planteado y estar contextualizadas.



- 1). Momento de acogida, bienvenida, socialización, contención y cuidado inicial
- 2). Momento de conexión: Situarnos en el tiempo, espacio y rescatar conocimientos previos.
- 3). Declarar objetivo(s) de la clase
- 4). Desarrollo: privilegiar un diseño lúdico de la sesión, coherente con los objetivos, favorecer la implicancia y participación, diseñar experiencias variadas, considerar la singularidad de cada uno de los NNA, evolucionar de lo simple a lo complejo, entregar información en forma breve para privilegiar la acción y el movimiento.
- 5). Metacognición: guiar la reflexión del estudiante sobre lo que aprende, cómo lo aprende y/o qué hace para aprenderlo. Destinado a la organización y expresión de ideas en torno a las experiencias (cómo me siento, me agrado o desagrado la clase, qué tan difícil fue, que logré hacer, qué más puedo lograr, que aprendí hoy), se puede utilizar mediante la invitación libre a plantear ideas, la representación de ellas a través de una palabra, movimiento, gesto, uso de foros, chat, mensajería, encuestas a mano alzada o en línea.
- 6). Momento de salida: Recordar hábitos de higiene con énfasis en el autocuidado y cuidado de los otros, para cuidarnos todos.





## 12. Recuerda:

- Promueve un clima positivo en el aula, lo cual creará un ambiente propicio para el desarrollo social y emocional de los estudiantes, a través de experiencias gratificantes.
- El estudiante debe sentirse y ser protagonista de la actividad.
- Diseña actividades lúdicas para el desarrollo de habilidades motrices y socioemocionales.
- Promueve la sana convivencia.
- Promueve las experiencias de vida activa y saludable fuera del contexto de la clase de Educación física, como por ejemplo; recreos activos, patios con juegos de piso, mochilas con kit de actividades, cápsulas de video, propiciar el juego en familia, etc....
- Adaptar algunas metodologías que fomentan la cooperación, evitando contactos estrechos, tales como por ejemplo, la enseñanza recíproca, los desafíos físicos, las situaciones problema, el trabajo en grupos pequeños, entre otros.
- Incluye estrategias de retroalimentación.
- Contempla tiempos de descanso e hidratación.

## ORGANIZADOR CURRICULAR

| EJE                  | ORGANIZADOR                  | ORIENTACIONES EN TIEMPOS DE COVID  | ACTIVIDADES POSIBLE SIN MAYORES RESTRICCIONES  | ACTIVIDADES POSIBLE CON MENORES RESTRICCIONES  | ACTIVIDADES CON FUERTES RESTRICCIONES  |
|----------------------|------------------------------|--|--|--|--|
| Habilidades motrices | Habilidades motrices básicas | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Favorecer la diversificación de movimiento.</li> <li>-Ofrecer experiencias motrices variadas.</li> <li>-Favorecer actividades lúdicas</li> <li>-En lo posible en espacios abiertos</li> <li>-Evitar filas de espera o marcar zonas de espera con distanciamiento.</li> <li>- En carrera en pista o zonas marcadas: mantener distanciamiento de 10 metros hacia adelante y separación de 1,5 metros hacia los lados.</li> <li>-Utilizar implementos personalizados o de lo contrario sanitizar antes del traspaso</li> <li>-Empezar de a poco. Los NNA vienen de un largo periodo de inactividad.</li> <li>-Siempre que se pueda mantener el distanciamiento social o deportivo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Explorando posibilidades ("me desplazo como", "salto como", "voy rápido/lento como", "lanzo como")</li> <li>-Actividades lúdicas y juegos que contemplen experiencias de desplazamientos (trote, salto, cuadrupedia, marcha, alcanzar lo alto) que puedan realizarse en espacios reducidos, por ejemplo: juegos de piso que invitan a saltar (luche, caminos divertidos), juegos en base a simulación de entornos (circo, bosque, mar, espacio), de relación con el espacio (arriba, abajo, al lado, adelante, atrás).</li> <li>-Cuentos motores</li> <li>-Combinar habilidades motrices de locomoción en juegos y actividades expresivas.</li> <li>-Destrezas en el piso (rodar hacia adelante, rodar hacia atrás, posición invertida, rueda, etc.)</li> <li>- Ejercicio de equilibrio estático y dinámico (en el lugar y con desplazamiento)</li> <li>-Ejercicios de equilibrio sobre diferentes superficies y a diferentes alturas</li> <li>-Ejercicios de equilibrio sobre objetos móviles o inestables como carritos, patinetas, rodados, slacklines, bozus, palitos, troncos, tablas sobre tubos)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuadrupedias</li> <li>-Reptaciones</li> <li>-Deslizamientos</li> <li>-Suspensiones</li> <li>-Tregar</li> <li>-Tracciones</li> <li>-Empujes</li> <li>-Rodadas</li> <li>-Driblar</li> <li>-Batear</li> <li>-Patear</li> <li>-Lanzar y recibir mi propio balón.</li> <li>-Combinar habilidades de manipulación en actividades individuales y en parejas sin contacto estrecho.</li> <li>-Combinar habilidades motrices como: saltar, columpiarse, colgarse, rodar, balancearse, tregar, girar y todas las combinaciones posibles.</li> <li>-Actividades rítmicas con implementos individual</li> <li>-Gimnasia en aparatos</li> <li>-Trucos con diferentes materiales, movimiento básico de malabares con dos pañuelos, bolsas plásticas, pelotitas, palo de escoba, globos.</li> <li>-Lanzar con una mano (a distancia, hacia arriba y/o hacia delante; con dirección; a blanco fijo; a blancos móviles; con y sin carrera de impulso).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Transportes</li> <li>-Lanzar y recibir de otra persona</li> <li>-Golpear un balón</li> <li>-Combinar habilidades de manipulación en juegos predeportivos.</li> <li>-Actividades rítmicas con implementos en equipo</li> <li>-Gimnasia acrobática en duplas y grupal.</li> <li>-Carreras en equipo: postas, estafetas, posta en círculo. Iniciación a la entrega no visual en pareja.</li> <li>-Trote con tareas grupales.</li> <li>-Juegos que impliquen lanzamiento (balón no toca tierra, guerra de balones, tomo, lanzamientos de pelotas, naciones)</li> </ul> |

## ORGANIZADOR CURRICULAR

| EJE | ORGANIZADOR | ORIENTACIONES EN TIEMPOS DE COVID | ACTIVIDADES POSIBLE SIN MAYORES RESTRICCIONES   | ACTIVIDADES POSIBLE CON MENORES RESTRICCIONES   | ACTIVIDADES CON FUERTES RESTRICCIONES |
|-----|-------------|-----------------------------------|---|---|---------------------------------------|
|     |             |                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Trote en el lugar y/o desplazándose (siguiendo recorridos, en planos inclinados, utilizando escaleras)</li> <li>-Combinar trote y marcha (por tiempo, por distancias, por estímulos auditivos y visuales)</li> <li>-Trote cambiando direcciones (atrás, adelante, lateral, diagonal, a la derecha, a la izquierda)</li> <li>-Trote con diferentes ritmos de ejecución. (rápido, lento, combinar diferentes velocidades)</li> <li>-Trote en duplas (manteniendo el distanciamiento deportivo) cumpliendo tareas (Mantener el mismo ritmo de desplazamiento, imitándose, cumpliendo metas en común)</li> <li>-Diferentes tipos de giro.</li> <li>-Realizar recorridos girando               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Giros sobre diferentes superficies (piso, colchoneta, viga, tronco, tablas)</li> <li>-Giro sobre superficies móviles (patines, tablas con ruedas, balancín)</li> <li>-Giros sobre diferentes segmentos corporales. (un pie, dos pies, glúteos, rodillas)</li> </ul> </li> <li>-Giros en diferentes grados. (90°, 180°, 360°, ¼ giro; ½ giro, giro completo)</li> <li>-Giros saliendo y finalizando en diferentes posiciones.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Actividades de puntería: lanzar pelotas hacia objetivos fijos o en movimiento.</li> <li>-Multilanzamientos con balón: desde pecho, como bala, como disco con dos manos y con 1 mano, desde arriba de la cabeza, hacia atrás, etc.</li> <li>-Saltos laterales, saltos con giros, saltos hacia atrás y combinarlos con un lanzamiento.</li> </ul> |                                       |

## ORGANIZADOR CURRICULAR

| EJE | ORGANIZADOR | ORIENTACIONES EN TIEMPOS DE COVID | ACTIVIDADES POSIBLE SIN MAYORES RESTRICCIONES  | ACTIVIDADES POSIBLE CON MENORES RESTRICCIONES | ACTIVIDADES CON FUERTES RESTRICCIONES |
|-----|-------------|-----------------------------------|--|---|---------------------------------------|
|     |             |                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Giros variando la posición de los segmentos corporales (girar con brazos elevados por sobre la cabeza, con una rodilla flectada, con brazos cruzados en el pecho)</li> <li>-Combinar saltos con giros (en un mismo plano, pasando un obstáculo, desde un plano en altura hacia abajo y viceversa)</li> <li>-ABC de las carreras: skipping, tijeritas, salticados, rebotados, etc.</li> <li>-Ascensiones</li> <li>-Multisalidas en forma individual o en persecución en parejas, manteniendo el distanciamiento deportivo.</li> <li>-Carrera con vallas (más juntas, más separadas), manteniendo un ritmo de carrera.</li> <li>-Carreras continuas con cambios de ritmos (rápido, lento)</li> <li>-Juegos de agilidad y velocidad, combinando saltos, carreras y ejercicios</li> <li>-Multisaltos horizontales: salto pie junto, pata coja, alternados (gacela), pata coja alternada; Buscando máxima distancia.</li> <li>-Multisaltos verticales (con vallitas): caballito, pata coja, pata coja alternada, salto alcanzar a pie junto. Buscando máxima altura.</li> </ul> |   |                                       |

| EJE                  | ORGANIZADOR                             | ORIENTACIONES EN TIEMPOS DE COVID   | ACTIVIDADES POSIBLE SIN MAYORES RESTRICCIONES  | ACTIVIDADES POSIBLE CON MENORES RESTRICCIONES  | ACTIVIDADES CON FUERTES RESTRICCIONES   |
|----------------------|---|---|--|--|---|
|                      |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar salto largo con cajón en el rechazo. Con carrera reducida y con carrera completa.</li> <li>-Carreras en círculo y en "8" con rechazo en tijera pasando un obstáculo (elástico).</li> <li>-Iniciación al salto triple: combinando carrera reducida con combinación de saltos y caída en 2 pies.</li> <li>-Saltos continuos con hincapié en el ritmo, utilizando aros, vallas, cajones.</li> </ul>  |  |   |
| Habilidades motrices | Juegos, Juegos predeportivos y Deportes | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preferir las formas de juego en las que se evita tomar la pelota con las manos. (Ejemplo: pies, stick, tallarín natación, palo de escoba, etc</li> <li>- De preferencia evitar los juegos de contacto estrecho y privilegiar sólo aquellos en los que se puede mantener el distanciamiento deportivo.</li> <li>-Si realizas juegos en cancha dividida prefiere aquellos que se juegan en forma individual y sin cambio de lado, con zonas de juego a distancia.</li> <li>-Si realizas juegos de tiro al blanco y/o zona de anotación, debes asegurar el distanciamiento y una sanitización correcta de los implementos.</li> <li>- Si realizas juegos de persecución, evitar el contacto directo.</li> <li>- Todo juego individual o colectivo debe tener una clara demarcación de zonas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Juegos en cancha dividida, tales como: tenis, badminton, paletas, tenis de mesa, frisbee, que pueden ser desarrollados con materiales alternativos (tablas, cuadernos, platos plásticos, etc).</li> <li>-Ejercicio y juego con diferentes balones (rodar, golpear, rebotar, pasar, guiar con la mano / pie) sin oponente.</li> <li>-Formas de juego y ejercicio para ofrecer / evadir, para velocidad de reacción, agilidad, velocidad de acción con y sin balón o materiales alternativos.</li> <li>-Una amplia variedad de juegos de tiro al blanco y lanzamiento en porterías, canastas y zonas sin interferencia del oponente.</li> <li>- Pequeños juegos de táctica individual.</li> <li>-Juegos de persecución evitando el contacto, utilizando señales, gestos o materiales tales como: tallarines de natación, cuerdas, bolas de diario, bloques de espuma, etc. (evitar contacto directo).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Juegos de tiro al blanco con manos y pies, pases controlados y precisos y aceptación de balones con pies, manos/brazos y palos (rodar, pasar, lanzar; también en combinación) y recepción. (1:1; 2:1; 2:2; 4:4; etc...)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mini – vóleybol (Solo 1 :1)</li> <li>-Fútbol, Básquetbol, Hockey. (solo técnica individual y 1:1 manteniendo distancia de mínimo 2 metros y en caso de grupos más numerosos por zonas)</li> </ul> |

**ORGANIZADOR CURRICULAR**

| EJE                  | ORGANIZADOR                | ORIENTACIONES EN TIEMPOS DE COVID   | ACTIVIDADES POSIBLE SIN MAYORES RESTRICCIONES  | ACTIVIDADES POSIBLE CON MENORES RESTRICCIONES   | ACTIVIDADES CON FUERTES RESTRICCIONES  |
|----------------------|----------------------------|---|--|---|--|
| Habilidades motrices | Expresión Corporal y Danza | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Utilizar el movimiento y los gestos como medio de expresión de sentimientos y emociones asociadas a diferentes músicas y sonidos.</li> <li>-Match de improvisación</li> <li>-Percusión rítmica</li> <li>- Bailes en solitario, libre y guiado</li> <li>-Cuentos y canciones motoras</li> <li>-Danzas de Chile y el mundo.</li> <li>-Juegos de imitación, mimos, adivina qué.</li> <li>- Combinaciones simples de movimientos creados por ellos mismos, procurando expresar sensaciones e ideas relacionadas con diferentes temáticas.</li> <li>-Bailes simples con elementos repetitivos con zonas delimitadas.</li> <li>-Combinaciones de pasos de baile. Bailar diferentes estilos, por ejemplo: danzas urbanas.</li> <li>-Justdance</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Juegos en cancha dividida, tales como: tenis, badminton, paletas, tenis de mesa, frisbee, que pueden ser desarrollados con materiales alternativos (tablas, cuadernos, platos plásticos, etc).</li> <li>-Ejercicio y juego con diferentes balones (rodar, golpear, rebotar, pasar, guiar con la mano / pie) sin oponente.</li> <li>-Formas de juego y ejercicio para ofrecer / evadir, para velocidad de reacción, agilidad, velocidad de acción con y sin balón o materiales alternativos.</li> <li>-Una amplia variedad de juegos de tiro al blanco y lanzamiento en porterías, canastas y zonas sin interferencia del oponente.</li> <li>- Pequeños juegos de táctica individual.</li> <li>-Juegos de persecución evitando el contacto, utilizando señales, gestos o materiales tales como: tallarines de natación, cuerdas, bolas de diario, bloques de espuma, etc. (evitar contacto directo).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Rondas manteniendo el distanciamiento sugerido.</li> <li>-Movimientos de baile: con implemento de mano; con diferentes diseños coreográficos, , posiblemente también con un compañero o en un grupo con el requisito de distancia.</li> <li>-Técnicas y trucos básicos con pelota (por ejemplo, BallKoRobics) y cuerda</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bailes en parejas y grupales.</li> </ul> |

| EJE                     | ORGANIZADOR                | ORIENTACIONES EN TIEMPOS DE COVID   | ACTIVIDADES POSIBLE SIN MAYORES RESTRICCIONES   | ACTIVIDADES POSIBLE CON MENORES RESTRICCIONES   | ACTIVIDADES CON FUERTES RESTRICCIONES   |
|-------------------------|----------------------------|---|---|---|---|
| Vida Activa y Saludable | Aptitud y Condición física | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toda actividad de intensidad moderada y vigorosa, requiere del distanciamiento deportivo de al menos 5 a 10 metros de distancia.</li> <li>- Requiere zonas delimitadas</li> <li>- Requiere sanitización de implementos entre cada cambio de usuario y cada vez que el material sea tocado por otra persona.</li> <li>- En el caso de trabajo individual o en duplas, siempre respetar el distanciamiento.</li> <li>- Si realizas trabajo por estaciones sin material siempre respetar el distanciamiento. Si se usa recordar la sanitización de los materiales antes del cambio de usuario.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades sin implemento.</li> <li>- Actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal.</li> <li>- Actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.</li> <li>- Actividades para mejorar la velocidad.</li> <li>- Circuitos que impliquen la participación de distintos grupos musculares sin implemento.</li> <li>- Guías con planes de entrenamiento sin implementos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltar la cuerda de manera continua e intermitente.</li> <li>- Actividades que desarrollen la fuerza, con implementos</li> <li>- Circuitos que impliquen la participación de distintos grupos musculares con implementos.</li> <li>- Guías con planes de entrenamiento con implementos.</li> <li>- Ejercicios de sobrecarga, balones medicinales, elásticos, mancuernas, entre otros.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de fuerza, como transporte de compañeros, tracción y empuje.</li> </ul> |
| Vida Activa y Saludable | Vida activa                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la participación en actividades físicas, dentro del recinto escolar, fuera del horario de clases de Educación física y Salud, siempre y cuando se respeten las medidas sanitarias y recomendaciones de autocuidado y cuidado de los demás.</li> <li>- Promover la participación en actividades físicas, fuera del recinto escolar, respetando igualmente las medidas sanitarias y recomendaciones de autocuidado y cuidado de los demás.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recreos virtuales (recreo activo entre horas, con actividades propuestas por los docentes de Educación Física y Salud)</li> <li>- Corridos virtuales (carrera que se puede correr en cualquier lugar, interior o exterior, permitiéndole a los participantes generar su propia ruta o recorrido, en el espacio que estime pertinente. Se puede utilizar o no, alguna aplicación que mida tiempo y distancia del corredor(a))</li> <li>- Campamentos virtuales (un programa de actividades lúdicas diversas que fomenten el aprendizaje de habilidades motrices y socioemocionales por medio de un encuentro virtual fuera del horario de clases).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer uso de parques e instalaciones deportivas. Siempre y cuando se respeten las normativas sanitarias para aquellas instalaciones.</li> <li>- Senderismo. Si la autoridad sanitaria lo permiten (Plan Paso a Paso)</li> </ul>  |   |

| EJE                                   | ORGANIZADOR  | ORIENTACIONES EN TIEMPOS DE COVID   | ACTIVIDADES POSIBLE SIN MAYORES RESTRICCIONES  | ACTIVIDADES POSIBLE CON MENORES RESTRICCIONES   | ACTIVIDADES CON FUERTES RESTRICCIONES  |
|---------------------------------------|--|---|--|---|--|
|                                       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientar la participación y el involucramiento de la familia en la promoción de la vida activa y saludable.</li> <li>-Promover la participación activa en actividades posibles de realizar en casa.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Gamificación, uso de elementos de juegos en situaciones que no son juego. Ejemplo: puntajes, cartas, ruletas, dados, etc.</li> <li>- Uso de tecnología: Wordwall, Kahoot, Apps, Youtube, etc.</li> <li>-Recreos activos</li> <li>-Mochilas activas viajeras (Set de cartillas con orientaciones para la vida activa y saludable)</li> <li>-Caminar o ir en bicicleta al colegio.</li> <li>-Fomentar el uso de medios de transporte alternativos que impliquen movimiento. Ej: Skate, patines, scooter, etc.</li> <li>-Realizar actividades domésticas como: Barrer, cocinar, poner la mesa, lavar la loza.</li> <li>-Otros como: plantar, regar, cocer, armar y construir.</li> <li>-Repositorio digital, de libre participación, en donde se registra la actividad física que las familias realizan en casa.</li> </ul> |   |  |
| Conocimiento del cuerpo y autocontrol | Se pueden realizar en forma Individual, en duplas o grupal, siempre que se pueda garantizar el distanciamiento social y evitar el contacto físico. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Toda actividad de intensidad moderada y vigorosa, requiere del distanciamiento deportivo de al menos 5 a 10 metros de distancia.</li> <li>-Requiere zonas delimitadas</li> <li>- Requiere sanitización de implementos entre cada cambio de usuario y cada vez que el material sea tocado por otra persona.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Preguntas de inicio y cierre ¿Cómo te sientes? ¿Qué emoción predomina en tí?</li> <li>-Acuerdo emocional: Junto al grupo curso acordar reglas de sana convivencia en la sesión o clase.</li> <li>-En silencio, percibir el entorno.</li> <li>-Ejercicios de tensión y relajación corporal.</li> <li>-Ejercicios de respiración: “me infló como un globo”, “soy una nube que cambia de color cuando estoy feliz, cuando estoy triste”, “soy un volcán”.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saltar la cuerda de manera continua e intermitente.</li> <li>-Actividades que desarrollen la fuerza, con implementos</li> <li>- Circuitos que impliquen la participación de distintos grupos musculares con implementos.</li> <li>-Guías con planes de entrenamiento con implementos.</li> <li>-Ejercicios de sobrecarga, balones medicinales, elásticos, mancuernas, entre otros.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicios de fuerza, como transporte de compañeros, tracción y empuje.</li> </ul> |



| EJE                     | ORGANIZADOR                                     | ORIENTACIONES EN TIEMPOS DE COVID   | ACTIVIDADES POSIBLE SIN MAYORES RESTRICCIONES   | ACTIVIDADES POSIBLE CON MENORES RESTRICCIONES | ACTIVIDADES CON FUERTES RESTRICCIONES |
|-------------------------|---|---|---|---|---------------------------------------|
|                         |   | <p>-En el caso de trabajo individual o en duplas, siempre respetar el distanciamiento.</p> <p>-Si realizas trabajo por estaciones sin material siempre respetar el distanciamiento. Si se usa recordar la sanitización de los materiales antes del cambio de usuario.</p> | <p>-Ejercicios de imaginaria: "crezco hasta alcanzar el cielo", "me convierto en un punto", "pinto con una brocha imaginaria el espacio en el que estoy" "miro el lugar desde diferentes perspectivas", "soy tu espejo", "imitación de animales, objetos, personajes, etc".</p> <p>-Ejercicios de propiocepción y percepción del cuerpo en el espacio.</p> <p>-Expresan sensaciones corporales producidas durante la ejecución de la clase, como por ejemplo: cambios de color, cambio de la sudoración, cambio en el tono muscular, cambio en la frecuencia cardíaca, cambio de frecuencia respiratoria, entre otros</p>   |   |                                       |
| Vida Activa y Saludable | Hábitos de higiene, posturales y vida saludable | <p>-Conocer y poner en práctica hábitos para una práctica segura durante la actividad.</p> <p>-Reforzar en los estudiantes la relación de actividad física con el bienestar.</p> <p>-Reforzar aspectos posturales que pudiesen aumentar el riesgo de lesiones.</p>        | <p>-Conocer y poner en práctica hábitos como: hidratarse con botella personal e intransferible, usar ropa adecuada para hacer actividad, cuidar sus pertenencias, usar factor solar si se está a la intemperie, etc.</p> <p>-Los estudiantes conocen la importancia de un calentamiento previo a la actividad y lo aplican en las clases.</p> <p>-Mantener el espacio donde se realiza la clase ordenado y delimitado, para mantener la distancia social y deportiva en todo momento.</p> <p>-Mantener una correcta postura corporal, durante los tiempos de ejercitación.</p> <p>-Reflexionar sobre la mantención de una correcta postura durante el día (en actividades cotidianas y jornada escolar).</p> <p>-Fomentar la evaluación/correcciones posturales entre pares durante la ejecución de algún ejercicio individual.</p> |   |                                       |

| EJE                                 | ORGANIZADOR     | ORIENTACIONES EN TIEMPOS DE COVID   | ACTIVIDADES POSIBLE SIN MAYORES RESTRICCIONES  | ACTIVIDADES POSIBLE CON MENORES RESTRICCIONES | ACTIVIDADES CON FUERTES RESTRICCIONES |
|-------------------------------------|-----------------|---|--|---|---------------------------------------|
| Seguridad, juego limpio y liderazgo | Conducta segura | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprender y aplicar protocolos sanitarios para la clase de Educación Física, en concordancia con los institucionales.</li> <li>-Informar y educar a los estudiantes sobre medidas de prevención, higiene y sanitización.</li> <li>-Correcto uso de mascarilla</li> <li>-Distancia social y deportiva</li> <li>- Lavado de manos</li> <li>- Uso de implementos y su posterior sanitización</li> <li>- Áreas de acceso y circulación</li> <li>- Utilización de los espacios</li> <li>-Educar en relación a la importancia del autocuidado, cuidado del otro y de los demás, en contexto de pandemia</li> </ul> | <p>Se puede realizar la construcción en conjunto de los protocolos sanitarios para las clases que luego se pueden extrapolar a actividades en casa y/o cuando las condiciones sanitarias lo permitan, a espacios públicos como plazas y parques.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realizar infografías respecto a las normas sanitarias para poner en diferentes espacios del colegio.</li> <li>-En forma individual o pequeños grupos marcar el espacio donde realizarán las actividades</li> <li>-Los estudiantes proponen actividades al grupo curso, considerando las medidas sanitarias definidas con anterioridad.</li> <li>-Entender la importancia de solo utilizar materiales debidamente sanitizados y colaborar según protocolos de cada institución, en la sanitización de ellos.</li> <li>-Conocer y poner en práctica los cuatro pilares fundamentales para prevenir contagios de Coronavirus:<br/>Higiene<br/>Distancia<br/>Mascarilla<br/>Ventilar</li> <li>-Me cuido, te cuido, nos cuidamos. Confeccionar un collage con fotos de diferentes infografías relacionadas con las medidas para prevenir el contagio del Coronavirus. El protegernos del coronavirus requiere de un esfuerzo colectivo. Debemos ser solidarios.</li> </ul> |   |                                       |



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHIPEF, (2020). Recomendaciones para el retorno seguro a clases de Educación Física y Salud en tiempos de Pandemia. Disponible en <https://www.achipef.cl/recursos-educativos/>

Consejo COLEF. (2020). Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la "nueva normalidad". Minimización de riesgos de contagio de la covid-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021. Revista Española de Educación Física y Deportes, 429, 81-93.

MINEDUC, (2020). Actividades Para Desarrollar Habilidades Socioemocionales. Disponible en: [https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-222796\\_recurso\\_pdf.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-222796_recurso_pdf.pdf)

MINEDUC. (2020). GUÍA DIDÁCTICA PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA REMOTA. Disponible en <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/11/Guia-Enseñanza-Basica-27.10.20.pdf>

MINEDUC. (2020). Evaluación Formativa en el Aula: Orientaciones para docentes. Disponible en: [https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-89343\\_archivo\\_01.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-89343_archivo_01.pdf)

MINEDUC. (2020). Orientaciones para la Implementación de la Priorización Curricular en Forma Remota y Presencial. Disponible en: <https://www.comunidadescolar.cl/wp-content/uploads/2020/07/Orientaciones-Implementacion-Priorizacion-Curricular-en-forma-remota-y-presencial.pdf>

Propuestas Educación Mesa Social Covid-19 (2020). Didácticas para la proximidad: aprendiendo en tiempos de crisis (pp. 70-85). Disponible en <http://educacion.uc.cl/images/documentos/informe-didactica-final.pdf>



  
**ACTIVE LIFESTYLE**  
[www.activelifestyle.cl](http://www.activelifestyle.cl)

 **orientaciones** .....  
para la clase de Educación Física y Salud  
de 1° a 6° básico en tiempos de COVID 19

  
**ACHIPEF**  
ASOCIACIÓN CHILENA PROFESORES EDUCACIÓN FÍSICA