PROGRAMA

# Diplomado Implementación de la Ley de los 60 Minutos (Ley 21.778): Actividad Física en la Jornada Escolar

Formación Continua · PUCV

VICERRECTORÍA DE VINCULACIÓN CON EL MEDIO

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO
UNIVERSIDAD ACREDITADA
NIVEL DE EXCELENCIA
DOCENCIA DE PREGRADO
GESTIÓN INSTITUCIONAL
DOCENCIA DE POSTGRADO
INVESTIGACIÓN
VINCULACIÓN CON EL MEDIO
HASTA ENERO 2029
Comisión Nacional de Acreditación CNA-Chile
7 AÑOS

PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE
VALPARAÍSO

# PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO

FORMACIÓN CONTINUA PUCV

www.formacioncontinuapucv.cl

# Antecedentes Generales

| Fecha de inicio | Fecha de cierre | Horas Totales |
|---|---|---|
| 07 de abril 2027 | 14 de julio 2027 | 90 Horas |

> Online con clases en vivo

**Horario**
Miércoles de 18:30 a 21:00 hrs.



# Presentación

El Diplomado Ley de los 60 Minutos (Ley 21.778): Actividad Física en la Jornada Escolar busca fortalecer las capacidades de docentes, equipos directivos y profesionales de la educación para promover una cultura de vida activa mediante la integración sistemática, transversal e inclusiva del movimiento en la jornada escolar. Ante los desafíos del sedentarismo infantil y adolescente, la normativa constituye una oportunidad para reconocer la actividad física como parte del desarrollo integral, más allá de la asignatura de Educación Física y Salud.

Su implementación demanda planificación institucional y estrategias sostenibles que articulen el Proyecto Educativo Institucional (PEI), el Plan de Mejoramiento Educativo (PME), la convivencia escolar y la organización de espacios y recursos. El programa aborda estos desafíos desde una perspectiva interdisciplinaria que integra fundamentos normativos, neurocientíficos, biológicos, pedagógicos y de gestión, vinculando el movimiento con el aprendizaje, las funciones ejecutivas, la salud y el bienestar.

A lo largo de seis módulos, los participantes conocerán y diseñarán estrategias como pausas activas, aprendizaje físicamente activo, gamificación y recreos activos, considerando la diversidad estudiantil y los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje. La formación combina 37,5 horas sincrónicas y 52,5 horas de trabajo autónomo, con análisis de casos, talleres y actividades de aplicación contextualizada.

Como producto integrador, cada participante elaborará un Plan Institucional de Vida Activa Escolar que contemple diagnóstico, estrategias pedagógicas, gestión de recursos y mecanismos de seguimiento. De este modo, el diplomado promueve capacidades para impulsar comunidades educativas más activas, inclusivas y comprometidas con el bienestar de sus estudiantes.



## Destinatarios

Docentes de Educación Básica y Media, profesores de Educación Física, equipos directivos, profesionales de convivencia escolar y equipos de apoyo educativo.

## Competencia general

Diseñar estrategias institucionales integrales para implementar la Ley 21.778, articulando instrumentos de gestión educativa, fundamentos científicos del movimiento y metodologías pedagógicas activas para promover una cultura escolar saludable e inclusiva.

## Resultados de aprendizaje

**1.** Analiza los fundamentos normativos, neurocientíficos y biológicos de la vida activa escolar.
**2.** Relaciona la actividad física con los instrumentos de gestión institucional.
**3.** Aplica estrategias didácticas inclusivas de aprendizaje en movimiento.
**4.** Diseña un plan institucional de implementación, seguimiento y evaluación.

## Metodología

Clases sincrónicas con análisis de casos, talleres de diseño, aprendizaje colaborativo y actividades prácticas. Trabajo autónomo mediante lecturas, análisis de instrumentos institucionales y elaboración progresiva de un plan de implementación.

# Contenidos

## MÓDULO INTRODUCTORIO

**Fundamentos y alcances de la Ley 21.778**

**Contenidos:**

- Sedentarismo y desarrollo cognitivo, físico y socioemocional
- Marco normativo, exigencias y plazos de implementación
- Distinción entre Educación Física curricular y fomento transversal de actividad física

## MÓDULO II.

**Neurociencia, cognición y movimiento**

**Contenidos:**

- Neuroplasticidad y actividad física; papel del BDNF
- Movimiento, atención y rendimiento académico
- Memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva y control inhibitorio
- Juego motor y aprendizajes en lectura y matemáticas

## MÓDULO III.

**Impacto biológico y salud física en infancia y adolescencia**

**Contenidos:**

- Fisiología del ejercicio en etapas de crecimiento
- Desarrollo motor, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
- Salud cardiometabólica y desarrollo musculoesquelético
- Sueño, ritmos circadianos y recuperación
- Actividad física, bienestar biológico y salud integral

## MÓDULO IV.

**Estrategias didácticas generales para la vida activa**

**Contenidos:**

- Aprendizaje basado en el movimiento
- Gamificación, desafíos y misiones motrices vinculadas al currículum
- Diseño Universal para el Aprendizaje y participación de estudiantes con NEE
- Etapas del desarrollo motor y principios de aprendizaje motriz

## MÓDULO V.

**Implementación y metodologías activas**

**Contenidos:**

- Distribución realista de los 60 minutos durante la jornada
- Descansos activos y clases físicamente activas
- Recreos activos, zonas de juego y urbanismo táctico
- Recursos de bajo costo y actividades extraescolares
- Diseño, responsables, seguimiento y evaluación de la implementación

# Plan de evaluación

El participante elabora un plan contextualizado de vida activa escolar que incluya diagnóstico, articulación con PEI/PME, estrategias didácticas inclusivas, uso de espacios, responsables, cronograma, recursos e indicadores de seguimiento.

Para aprobar debe contar con una calificación igual o superior a 4,0 y una asistencia minima del 80%.

# Equipo Docente



## DRA. JACQUELINE PÁEZ

Profesora de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Magíster en Ciencias de la Actividad Física y Deporte y Doctora en Políticas y Gestión Educativa por la Universidad de Playa Ancha. Cuenta con una amplia trayectoria en docencia universitaria de pregrado y posgrado, investigación y formación docente. Su trabajo se especializa en desarrollo y aprendizaje motriz, evaluación educativa, actividad física escolar e innovación curricular. Ha participado en investigaciones, publicaciones científicas y congresos nacionales e internacionales vinculados con la educación física, la salud y el desarrollo infantil.



## DR. TOMÁS REYES

Profesor de Educación Física, Magíster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Playa Ancha, Doctor en Educación Física y Deporte por la Universidad Lusófona de Portugal y con estudios posdoctorales en Actividad Física y Salud en la Universidad de Porto. Académico titular de la Universidad de Playa Ancha, director del Observatorio de Ciencias de la Actividad Física y del Magíster en Actividad Física para el Desarrollo Humano. Posee una destacada trayectoria en investigación sobre actividad física escolar, salud, desarrollo humano y estrategias para promover estilos de vida activos.



## DRA. JESSICA IBARRA

Profesora de Educación Física de la Universidad de Concepción, Magíster en Educación con mención en Currículum y Evaluación, Máster en Actividad Física y Salud y Doctora en Educación Física, Actividad Física y Deporte por la Universidad de Barcelona, España. Académica de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, con experiencia en docencia universitaria, gestión académica y evaluación de programas formativos. Su trayectoria investigativa se centra en actividad física, hábitos de vida saludable, condición física, rendimiento académico y bienestar de niños, niñas y adolescentes. Además, participa como par evaluadora de la Comisión Nacional de Acreditación.

## DR. JUAN HURTADO ALMONACID



Profesor de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Magíster en Motricidad Infantil por la Universidad Mayor y Doctor en Políticas y Gestión Educativa por la Universidad de Playa Ancha. Académico de la Escuela de Educación Física de la PUCV, con experiencia en formación inicial docente, didáctica, desarrollo y aprendizaje motriz e investigación educativa. Ha desarrollado publicaciones científicas sobre desarrollo motor infantil, evaluación de competencias, innovación curricular y calidad de la educación física, contribuyendo al fortalecimiento de las prácticas pedagógicas y la formación de profesionales del área.

## DR. RODRIGO YÁÑEZ



Profesor de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Doctor en Fisiología Aplicada por la Universidad de León, España, con estudios posdoctorales en Psicofisiología Aplicada en la Universidad Europea de Madrid. Posee además formación de posgrado en Medicina del Deporte y estudios en Ciencia de Datos. Académico e investigador de la Universidad Andrés Bello, con una amplia trayectoria científica internacional en fisiología, actividad física, salud y ciencias biomédicas. Integra redes y centros internacionales de investigación, participa en actividades editoriales de revistas científicas y cuenta con más de 400 publicaciones científicas indexadas, según su currículum.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO

FORMACIÓN CONTINUA PUCV

www.formacion**continuapucv**.cl