



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS EN LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

“ADAPTACIÓN CURRICULAR DE LAS CLASES DE
EDUCACIÓN FÍSICA PARA EMBARAZADAS DE ENSEÑANZA
MEDIA EN CHILE”

MEMORIA PARA OPTAR
AL TÍTULO DE
PROFESOR/A DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN

MEMORIA PARA OPTAR
AL TÍTULO DE
PROFESOR/A DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTORES:
MICHELLE YVONNE LORCA HUENUPI
DANITSA ROMINA MOREIRA VERGARA
FRANCISCO JESÚS ROA PORTALES

PROFESORA GUIA:
CECILIA EUGENIA BAHAMONDE PÉREZ

SANTIAGO DE CHILE, MARZO 2022

Autorizado para

Sibumce Digital

DEDICATORIA

Dedicamos esta tesis a nuestros padres:
Sergio Lorca Jiménez y Jessica Huenupi Parraguez
Angélica Vergara Romero e Iván Moreira Arenas
Sara Portales Tureuna y Francisco Roa Abarca

Y a los hijos de nuestra compañera:
Honey Gómez Moreira y Piero Melo Moreira

Con mucho afecto para ustedes.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a María Elena Arriagada, profesora de la UMCE quien nos dio las raíces de nuestra investigación, nos aclaró muchas dudas sobre cómo abordar una investigación cualitativa, además nos acompañó en un proceso difícil de frustración que sentimos durante el proceso.

Agradecemos también a Cecilia Bahamonde Pérez, profesora UMCE especialista en fisiología del ejercicio y motricidad, por el apoyo en el desarrollo de nuestra tesis, cuando teníamos demasiada información, ideas y proyecciones; pero ella nos enseñó a sintetizar y encaminar nuestro trabajo para lograr nuestro objetivo final.

A la profesora Caterina Fazzi, por las orientaciones principales que nos dio al inicio de nuestra investigación. Nos motivó con sus experiencias trabajando con embarazadas, lo que nos dió pie para descubrir un “vacío curricular” existente en Chile y en el mundo. Tal así, que al terminar la evaluación correspondiente de ésta investigación, añoramos presentarlo al Ministerio de Educación para poder incluirlo en el Currículum Nacional de nuestro país.

Y a cada uno de los profesores formadores de nuestra profesión tan anhelada como es la docencia, quienes nos apoyaron para poder llegar hasta acá, e inspirándonos para seguir con mucho más.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
TABLA DE CONTENIDO	4
RESÚMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULOS	11
1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:	11
2.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	13
2.1 Objetivo general	13
2.2 Objetivos específicos	13
3.- MARCO TEÓRICO / CONCEPTUAL / CONTEXTUAL / REFERENCIAL	14
3.1.- Adolescencia	14
3.1.1.- Aspectos biológicos	14
3.1.2.- Aspectos Psicológicos	17
3.2.- El embarazo	19
3.2.1.- El embarazo adolescente	20
3.3.- Actividad física en el embarazo	22
3.3.1.- Beneficios de realizar ejercicio físico durante el embarazo	22
3.3.2.- Contraindicaciones para realizar ejercicio físico durante el embarazo	23
3.3.3.- Riesgos hipotéticos de realizar ejercicio físico	24
3.3.4.- Mecanismos de adaptación del feto ante el ejercicio	26
3.4.- Políticas internacionales sobre el embarazo adolescente y su influencia en Chile.	27
3.4.1.- Otros protocolos en el mundo.	30
3.4.1.1.- Ecuador.	30
3.4.1.2- Venezuela:	30
3.4.1.3- Nicaragua:	31
3.4.1.4.- El Salvador:	31
3.5.- Políticas implementadas en Chile sobre el embarazo adolescente.	34
3.5.1 Las instituciones públicas para las adolescentes embarazadas	36

3.6.- Mineduc y Currículum de Educación Física	38
3.6.1. Área de Educación Física para estudiantes embarazadas.	40
3.6.1.1.- Caminar	40
3.6.1.2.- Running.	40
3.6.1.3.- Aeróbica	40
3.6.1.4.- Danza	41
3.6.1.5.- Natación y Aquaerobic:	41
3.6.1.6.- Yoga / Tai chi	41
3.6.1.7.- Pilates	42
3.6.1.8.- Bicicleta	42
3.6.1.9.- Ejercicios de Fuerza	43
3.7.- Formación Docente en Chile	46
3.7.1.- Universidades Estatales:	47
3.7.1.1.- Universidad del Bio Bio:	47
3.7.1.2.- Universidad Santiago de Chile:	47
3.7.1.3.- Universidad de la Frontera	48
3.7.1.4.- Universidad de Playa Ancha	48
3.7.1.5.- Universidad de Magallanes	49
3.7.2.- Universidades Privadas:	50
3.7.2.1.- Universidad Santo Tomás	50
3.7.2.2.- Universidad Andrés Bello	50
3.7.2.3.- Universidad Mayor	51
3.7.2.4.- Universidad de las Américas	51
3.7.2.5.- Universidad Bernardo O'Higgins.	52
3.7.2.6.- Universidad San Sebastián	52
3.7.2.7.- Universidad Austral de Chile	53
3.7.2.8.- Universidad Central	53
3.7.2.9.- Pontificia Universidad Católica de Chile	54
4. MARCO METODOLÓGICO	56
4.1.- Tipo de estudio:	56
4.2.- Definición del sujeto de estudio:	58
4.3.- Descripción de las variables:	59
4.4.- Instrumentos utilizados	60
4.4.1.- Entrevista online.	60
5. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.	63
5.1- Adaptación curricular.	70
5.1.1.- I° Medio	70

5.1.2.- II° Medio	74
5.1.3.- III° o IV° Medio - Nivel 1	76
5.1.4.- III° o IV° Medio - Nivel 2	83
5.2- Estrategias de inclusión:	89
5.3- Material on-line:	90
CONCLUSIONES Y PROYECCIÓN	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	93
ANEXOS	105

RESÚMEN

El embarazo adolescente es una problemática presente en Chile, sus consecuencias son variadas, hay dificultades físicas, psicológicas, sociales, por las que deben pasar las adolescentes en gestación, pero también existen beneficios, uno de ellos es la realización de actividad física durante el embarazo, que en el ámbito escolar estará a cargo del Docente de Educación Física y Salud.

Para esto se realizó una encuesta a profesores de la asignatura, para descubrir qué tipo de formación tuvieron ellos, y cómo adaptaron las clases de Educación Física y Salud para las estudiantes en estado de gravidez. Teniendo en cuenta que el Ministerio de Educación deja a cada establecimiento que realice los cambios que ellos encuentren pertinentes. Es labor del profesor de Educación Física saber y conocer qué adaptaciones puede realizar, para que la estudiante pueda ejecutar la actividad física correspondiente y que sea beneficioso para el embarazo.

Información sobre qué actividades puede hacer una estudiante embarazada es escasa en Chile; por este motivo el presente estudio propone una adaptación curricular de I° a IV° medio para las clases de la asignatura Educación Física y Salud, junto con material didáctico, accesible y gratis; que va en beneficio de los docentes y estudiantes, para que obtengan información clara y verídica de las actividades que pueda desarrollar de forma segura una escolar embarazada.

ABSTRACT

“Curricular adaptation of physical education classes for pregnant women in High School in Chile”

Teenage pregnancy is a problem present in Chile, its consequences are varied; physical, psychological, and social difficulties that pregnant adolescents must go through, but also exist benefits, one of them is physical activity during pregnancy, which in the school environment will be in charge of the Physical Education and Health teacher.

For this, we conduct an inquest to teachers of the subject, to discover what type of education they had, and how they adapted Physical Education and Health classes for pregnant students. Taking into account that the Ministry of Education leaves each establishment that makes the changes that they find pertinent. It is the job of the Physical Education teacher to know, and know what adaptations can be made, so that the student can execute the corresponding physical activity, and that it is beneficial for pregnancy.

Information about what activities a pregnant student can do is scarce in Chile; for this reason, the present study proposes a curricular adaptation from 1st to 4th grade to for the classes of the Physical Education and Health subject, with didactic material, accessible and free; that is for the benefit of teachers and students, so that they obtain clear and truthful information on the activities that a pregnant schoolgirl can carry out safely.

INTRODUCCIÓN

En Chile el embarazo adolescente, entendido como aquel que ocurre en mujeres de 10 a 19 años, según la definición de adolescencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha ido a la baja, en el año 2000 el 16% de los embarazos era de mujeres menores a 19 años, luego en el año 2012 esta cifra fue bajando, lentamente, hasta llegar al 14,42% según los registros del Ministerio de Salud. Las últimas cifras del instituto nacional de estadísticas (INE) en el 2017 declaran que nacieron un total de 17.369 bebés de madres adolescentes, de las cuales 472 casos fueron de adolescentes menores de 15 años (Godoy, 2020).

Chile ha realizado grandes trabajos a nivel de salud para poder combatir contra este problema social, siguiendo las recomendaciones de la OMS, desde el 2011 hasta el 2020 ha mantenido una disminución de la tasa de fecundidad adolescente año a año (Daza Narbona, 2021). Si bien a nivel de salud este tema se trabaja arduamente, a nivel educacional, no es un tema tratado por completo. Teniendo en consideración la cantidad de estudiantes que se embarazan, a nivel educacional son muy pocas las recomendaciones, indicaciones e información que entrega el ministerio de educación para poder dar una educación digna a estas estudiantes.

El Ministerio de Educación ofrece una flexibilidad curricular, esto significa que cada colegio tiene la libertad de darle diferentes intensidades a los contenidos de las asignaturas, pero no lo específica, por lo tanto va a depender netamente del colegio y de los profesores del establecimiento que van hacer con esta estudiante. En torno a las clases de Educación Física para estudiantes en estado de gravidez se le solicita al docente adaptar las planificaciones de las clases, lo que muchas veces implica privarlas de realizar ejercicios, solicitando como tareas informes escritos o disertaciones para poder cumplir con las notas.

Por lo anterior, el objetivo general de esta investigación es diseñar una propuesta curricular de Educación Física para adolescentes en estado de gravidez que cursan enseñanza media en establecimientos educacionales de Chile.

Los objetivos específicos son identificar las dificultades que presentan las y los profesores al adaptar los programas curriculares de enseñanza media en Educación Física para estudiantes en estado de gravidez. En segundo lugar, identificar las estrategias que implementan las y los profesores de Educación Física para atender y evaluar a las estudiantes en estado de gravidez en la enseñanza media. Y, finalmente, generar material didáctico que oriente la adecuación curricular en las clases de educación física de enseñanza media en Educación Física para estudiantes en estado de gravidez.

CAPÍTULOS

1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

En el mundo, el sobrepeso es un problema muy grave. Según la OMS en el 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad. La prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes (de 5 a 19 años) ha aumentado demasiado, del 4% en 1975 a más del 18% en 2016. Este aumento ha sido similar en ambos sexos: un 18% de niñas y un 19% de niños con sobrepeso en 2016. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

Cada día en Chile, nos encontramos con más casos de embarazadas con problemas de peso, según un artículo publicado por el Minsal, entre las embarazadas controladas por el sistema público en el 2017, un 64,21% entre ellas, se encontraban con obesidad o sobrepeso, y un 45,35% eran mujeres menores de 20 años (Cristina Leyton Blanca, Ministerio de Salud, 2019, p. 12 y 13)

¿Qué sucede con aquellas que son escolares y pueden acceder a actividades físicas y a una vida saludable en sus clases de Educación Física? Realizamos una encuesta para ver la realidad que sucede en nuestro país, y poder comprobar lo que lamentablemente temíamos. A la mayoría se le excluye de la actividad física, de la clase en sí, incluso a muchas sus médicos le otorgan licencias para no participar de dichas clases, teniendo un embarazo completamente común. ¿Cómo podemos reducir estos casos de sobrepeso en la gestación?, ya que con ello trae una gran cantidad de consecuencias para la madre y la criatura en camino.

¿Qué sucede con los profesores de Educación Física que no están teniendo una participación activa sobre todas estas mujeres en nuestro país? A esto se suma que en las mallas de la carrera de Pedagogía en Educación Física de las universidades no se entrega capacitación acerca de las adaptaciones curriculares que se deben realizar ante la presencia de estudiantes en estado de gravidez. Según los investigadores Restrepo y González (2018, pág. 246) pertenecientes a la Universidad de Antioquía , ellos señalan que otro de los asuntos importantes a

tener en cuenta de los maestros de Educación Física frente a la gestación, es la poca formación que han recibido en el pregrado. En la investigación de Restrepo-Aristizabal, Ceballos-Varela, Pulgarín-Echavarría, Giraldo-Giraldo e Isaza-Becerra (2011), sobre los aspectos metodológicos considerados por los maestros del área al abordar la clase con las adolescentes gestantes, se encontró que el 70.6% de ellos no ha recibido ninguna formación académica específica para el trabajo con esta población y el 17.6 % ha tenido una **autoformación** en la temática, por lo tanto los maestros tienen algún temor para trabajar con las maternas y los que lo hacen lo abordan desde lo teórico o desde la experiencia que han tenido como padres o madres.

Efectivamente si se dirige al currículum expuesto por el Ministerio de Educación, para el área de Educación Física y Salud, no menciona en ningún momento a estas estudiantes embarazadas. Por lo que queda al criterio del profesor y del médico que controle a la del futuro de ella.

2.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Objetivo general

Diseñar una propuesta curricular para la asignatura Educación Física, de acuerdo a la información obtenida de profesores de Educación Física a través de una encuesta construida que contribuya al diseño de una propuesta curricular inclusiva para escolares adolescentes en estado de gravidez que cursan enseñanza media en establecimientos educacionales de Chile.

2.2 Objetivos específicos

Detectar el grado de conocimiento y competencia que presentan los profesores de educación física, respecto a actividades inclusivas que aplican en la clase de educación física según el programa curricular a través de una encuesta validada en el proceso y aplicación de la misma.

Adaptar el programa curricular de la asignatura Educación Física de enseñanza media para la integración de estudiantes en estado de gravidez, considerando la experiencia que declaran las y los profesores respecto a la inclusión de dicho grupo.

Establecer estrategias de inclusión para atender y evaluar a las estudiantes en estado de gravidez en la enseñanza media de la asignatura de Educación Física, para su posterior implementación por las y los profesores de dicha asignatura.

Generar material didáctico y teórico que oriente la adecuación curricular de las clases de Educación Física de enseñanza media para estudiantes en estado de gravidez.

3.- MARCO TEÓRICO / CONCEPTUAL / CONTEXTUAL / REFERENCIAL

3.1.- Adolescencia

La adolescencia, según lo que señala la Organización Mundial de la Salud, es el periodo de desarrollo que transcurre entre los 10 y 19 años de edad, separa a la persona de la niñez a la adultez. Está caracterizado por una gran cantidad de cambios biológicos (destacándose los físicos y neurológicos), psicológicos y sociales. Los cuales ocurren en diferentes etapas, llamadas Temprana (10 a 13 años), Media (14 a 16 años) y Tardía (17 a 19 años). (Rodríguez Vignoli et al., 2017). En el último siglo, se ha documentado que la edad de la pubertad se ha adelantado, principalmente debido a las mejoras en estándares de salud y nutrición. En los hombres es más tardía que en las mujeres. (Rojas M., n.d.)

J.L.Iglesias Diz (Pediatra en Santiago de Compostela), nos dice que la **pubertad** es un acontecimiento fisiológico del ser humano y de los mamíferos, pero la **adolescencia** es un concepto socio-cultural, un periodo de aprendizaje que se prolonga con el tiempo para adquirir complejos conocimientos y estrategias para afrontar la adultez. (Iglesias Diz, 2013)

Los principales cambios biológicos que se presentan en la pubertad son desarrollo de la masa corporal, aumento de peso, distribución de grasa, todo de manera acelerada y desproporcionada. (Rodríguez Vignoli et al., 2017)

3.1.1.- Aspectos biológicos

(Iglesias Diz, 2013)

La **Adrenarquia** se produce entre los 6 y 8 años, que consiste en un aumento de las hormonas secretadas como:

La testosterona y la dehidrotestosterona, responsables del crecimiento del vello axilar y púbico, desarrollo de olor corporal e incremento de la secreción sebácea.

La FSH (hormona estimulante del folículo) estimula los folículos primarios, generando la maduración del óvulo y la aparición de la ovulación en la mujer. Aumenta la producción

de estrógeno gracias a la enzima en las células de la granulosa ovárica. Y en el hombre estimula la gametogénesis.

La LH (hormona luteinizante), en los varones estimula las células de Leyding para la producción de testosterona, y en las hembras las células de la teca ovárica para la producción de andrógenos, y del cuerpo lúteo para la producción de progesterona.

El Estradiol (E₂) es una hormona que incrementa la velocidad de la fusión epifisaria (Fusión de una epífisis a la diáfisis de un hueso largo, mediante la eliminación del cartílago de crecimiento (Clínica Universidad de Navarra, n.d.). En la mujer estimula el desarrollo mamario, los labios, la vagina, el útero e incrementa la grasa corporal.

La testosterona es importante en el varón ya que acelera el crecimiento lineal, la velocidad de la fusión epifisaria, el crecimiento del pene, escroto, próstata, vesículas seminales; vello púbico, facial y axilar; aumenta el tamaño de la laringe, dando un tono más profundo a la voz; estimula la secreción de grasa de las glándulas sebáceas; aumenta la libido, masa muscular, la cantidad de hematíes (también conocidos como eritrocitos, glóbulos rojos o células de la serie roja de la sangre, son células que circulan en la sangre y transportan el oxígeno por todo el organismo). (Lab Test Online, 2021)

La hormona progesterona convierte el endometrio uterino proliferativo en secretorio y estimula el desarrollo lobuloalveolar del pecho.

Los andrógenos suprarrenales estimulan el crecimiento lineal y el vello púbico.

El pediatra británico James Tanner creó una tabla de estadios de desarrollo de maduración sexual, para poder evaluar los **caracteres sexuales secundarios** de los adolescentes.

El tiempo promedio para completar la pubertad es de 3 años.

En el varón el comienzo del desarrollo sexual es entre los 9,5 y 13,5 años.

La eyaculación ocurre en general en el estadio IMS3.

El botón mamario, sucede entre los 9 y 13 años.

La menarquia ocurre alrededor de los 12 años, pero tiene relación con la edad de la menarquia de la madre, desciende en todos los países cuando las condiciones socioeconómicas son buenas, poco influye el clima y la raza.

Los Ovarios y Útero también presentan cambios de tamaño.

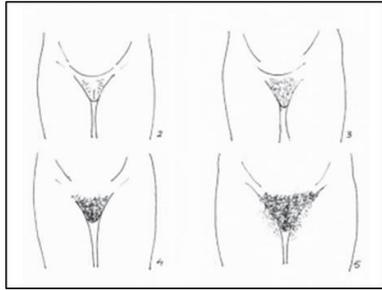


Figura 1: Pubarquia femenina

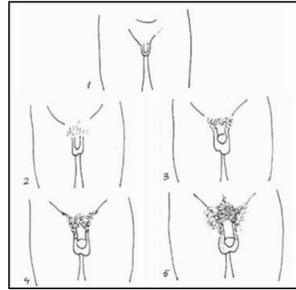


Figura 2: Pubarquia masculina

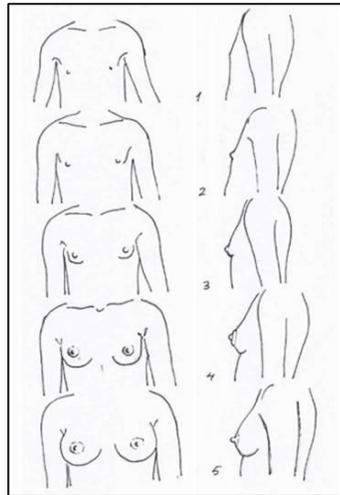


Figura 3: Telarquia

El **crecimiento de talla** y su aceleración, es una correlación entre el sistema óseo y el sistema endocrino, influye la hormona GH, tiroxina, insulina y corticoides.

Para la mineralización ósea, actúan la Paratohormona, 1,25 dehidrocalciferol y calcitonina.

Para la maduración ósea dependen de las hormonas tiroideas, los andrógenos adrenales y esteroides gonadales sexuales.

El estirón puberal representa alrededor del 25% de la talla adulta, dura entre 2 y 2,5 años. La velocidad de crecimiento varía en las mujeres de 5 a 11 cm y comienza a los 12 años, y en hombres es de 6 a 13 cm y comienza a los 14 años.

Aumenta el tejido graso en las mujeres más que en los hombres ya que éstos generan mayor masa muscular.

La pelvis femenina se ensancha y remodela, mientras que al hombre le aumenta el diámetro biacromial, que es la distancia entre los puntos más laterales de los procesos acromiales

cuando el sujeto está parado erecto con los brazos colgando a los costados del cuerpo, según cita la Revista de Actualización en Ciencias del Deporte (citado por G-SE (Grupo Sobre Entrenamiento), 2003)

3.1.2.- Aspectos Psicológicos

Las transformaciones físicas se relacionan con la esfera psico-social, comprendiendo 4 aspectos:

- La lucha dependencia-independencia:

Se evidencia un mayor recelo y menor interés por los padres, vacío emocional y el humor es variable.

- La importancia de la imagen corporal:

Inseguridad sobre la apariencia física y atractivo propio. Crece el interés sobre la sexualidad. Ésta va a ser importante, ya que dependerá de la capacidad del adolescente de tener una vida sexual y reproductiva saludable, así como el acceso a los servicios, información e insumos necesarios para la promoción, prevención y cuidado de su salud. (Rodríguez Vignoli et al., 2017)

- La relación con sus pares:

Importancia de la amistad sobre los padres, sus relaciones son fuertemente emocionales e inicia el contacto con el sexo opuesto.

- El desarrollo de la propia identidad:

Visión utópica del mundo con objetivos irreales. Se aprecia poco control de impulso y dudas. Necesitan mayor intimidad. Luego va apareciendo la empatía, creatividad y un progreso cognitivo.

De los 5 a los 20 años, la sustancia gris presenta un adelgazamiento progresivo desde las regiones posteriores del cerebro hacia la región frontal, la cual está asociada con funciones de alto nivel como la planificación, el razonamiento y el control de impulsos.

El pensamiento concreto, de 12 a 14 años, lo ha sustituido por una mayor capacidad de abstracción, lo que ayuda a la capacidad cognitiva, ética y conductual; para poder distinguir los riesgos a corto y largo plazo, de algunas decisiones arriesgadas, pero a veces supera la prudencia entre el deseo y las nuevas experiencias.

Se desarrolla la competencia y se adquieren compromisos con metas, ideales, actividades y creencias individuales, que tienen directa relación al desarrollo de su independencia, responsabilidad, autonomía y destrezas/habilidades sociales importantes para el adolescente. Cambia la relación entre su familia, grupos pares, educacionales y otros aspectos de la vida, como la salud sexual y reproductiva, mental y los riesgos provocados por la falta de control de impulsos.

A lo largo del siglo XX se habla de la “Desinstitucionalización de la familia”, la relación amorosa basada en el enamoramiento, el acompañamiento o experimentación sentimental y sexual en las parejas, predomina ante el tándem tradicional que era amor/matrimonio. Las formas de hacer familia se van ampliando y aumentan el número de parejas consensuales en todos los niveles socioeconómicos. En las mujeres se observa un adelanto en la edad de la menarquía, ampliándose el período de exposición al riesgo de embarazo adolescente. Además, se ha prolongado la educación sexual en instituciones fuera del hogar, para promover la postergación del matrimonio.

Para el adolescente, el entorno como los medios de comunicación y las redes sociales, va a ser muy significativo, éstos les envían mensajes de conductas sexuales, reproductivas y la promoción, prevención y autocuidado. Las presiones sobre la identidad de género, la normalización de la actividad sexual sin necesidad de unión.

Las familias con relaciones jerárquicas autoritarias tienden a deteriorarse, y las con modelo más horizontal, con mayor autonomía para los adolescentes, generan diversas tensiones, las cuales debilitan la supervisión parental, ambos padres se concentran en sus labores y algunos terminan en separaciones familiares.

La escuela puede llegar a ser riesgosa, si no cumple con ser formadora y de empoderamiento.

3.2.- El embarazo

El embarazo o gravidez, es aquel periodo catalogado por la OMS como aquel que comienza con la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto. Durante este periodo, la mujer experimenta una gran serie de cambios relacionados con la gestación que según Palacios (2013) son todos los procesos fisiológicos de la formación, crecimiento y desarrollo del feto dentro del útero. Todos estos cambios son graduales y con la finalidad de dar respuesta y ajustarse a las necesidades que se experimentaran durante las próximas 40 semanas de gestación que dura la formación de un nuevo ser humano.

Los cambios que se presentan en la mujer comprenden desde los cambios físicos o más visibles como el aumento de peso, aumento del tamaño de las mamas, hiperpigmentación de distintas zonas de la piel y dentro de uno de los más notables es el aumento del volumen abdominal, pero estos no son todos los cambios, también encontramos algunos que solo se pueden evidenciar por exploración física como lo son la reducción de la tensión arterial, aumento de la frecuencia cardiaca, presencia de S3 en los ruidos cardiacos, etc. y por último encontramos los cambios que solo son detectados por la realización de exámenes clínicos, que tienen relación con los exámenes completos de orina, cambios en la biometría hepática, etc. (Carrillo Mora et al., 2021, 40)

Por otro lado, como anteriormente se señaló, estos cambios son graduales y se experimentan según la fase del embarazo en la que se encuentren, el embarazo se suele dividir por trimestre porque cada uno de estos tiene distintas connotaciones. Durante el primer trimestre, el cual dura desde la concepción hasta la 13 o 14 semanas de gestación, es el periodo donde se formarán todos los órganos fetales y donde la gestante sentirá los primeros síntomas como náuseas, vómitos, cansancio, etc. El segundo trimestre que corresponde entre la semana 14 hasta la 26 o 28, es donde el feto ya con todos sus órganos formados solo se dedica a crecer y ganar peso mientras que la madre deja de sentir los malestares del primer trimestre y el vientre se agranda, se puede comenzar a sentir los movimientos y se puede escuchar el latido del corazón. Por último

en el tercer trimestre, que son todas las semanas desde la semana 28 hasta la 38 o 40 aproximadamente, el feto ya alcanzó un peso y volumen adecuado y también maduran sus órganos lo cual es fundamental para que pueda adaptarse bien en la vida exterior. La gestante en este periodo puede tener molestias relacionadas con el peso con el que cuenta debido al feto, como dolores de espalda, imposibilidad de realizar ciertos movimientos, etc. (García Montaner, 2021)

Si bien, el cuerpo de la mujer se adapta para gestar, son muchos los cambios, los que generan un estrés fisiológico para el organismo de la gestantes, por esta razón es muy importante que cuando una mujer se embaraza, esté completamente preparada tanto física como mentalmente para todos estos cambios, cuide correctamente su salud, reciba la atención adecuada para afrontar de mejor forma todo el proceso del embarazo. (Carrillo Mora et al., 2021, 48)

3.2.1.- El embarazo adolescente

El embarazo adolescente o embarazo precoz, es aquel que ocurre entre los 10 a 19 años de edad según lo que menciona la organización mundial de la salud al hablar de adolescencia (OMS, 2021), al igual que un embarazo en una mujer adulta, sufren todos los cambios relativos a la gestación, pero por ser una adolescente los cambios son aún más abruptos para el organismo, además de no contar con la madurez física ni mental para un embarazo. Por ejemplo, encontramos que las embarazadas adolescentes tienen más probabilidades de presentar endometriosis puerperal e infecciones, que aquellas embarazadas que tienen entre 20 a 29 años de edad (Organización Panamericana de la Salud, 2020). También los hijos de estas sufren consecuencias como nacer de manera prematura, presentan trastornos neonatales graves y nacer con bajo peso. (OMS, 2012). Por otro lado hay que mencionar que los riesgos de muerte son altos, las complicaciones que se presentan en el embarazo y el parto llevan a que sea la segunda causa de muerte en jóvenes de 15 a 19 años a nivel mundial, además al compararlas con las muertes de embarazos en las mujeres de 20 a 34 años, estos son la mitad de los casos de los que hay en embarazos adolescentes.(OMS, 2020)

Algunas de las causas más frecuentes señaladas por varios autores sobre los problemas materno – fetal en adolescente es la desnutrición o malnutrición que llevan las jóvenes

provocando tener neonatos con bajo peso, también se menciona la anemia y síndrome hipertensivo.

El doctor Jorge Peláez (1997) separa en etapas los problemas que se pueden presentar en la gestación adolescente y menciona que durante la primera mitad se destacan el aborto, la anemia, las infecciones urinarias y la bacteriuria asintomática, mientras que en la segunda mitad encontramos las hemorragias por problemas placentarias, los cuadros hipertensivos, síndrome de parto prematuro y rotura prematura de las membranas ovulares.

A nivel del parto encontramos otras patologías relacionadas a la falta de desarrollo de la pelvis materna lo que provoca una incapacidad del canal de parto, llevando a que aumenten los partos operatorios o con fórceps como cesáreas. Otra complicación por el desarrollo incompleto del aparato genital es la estrechez del "Canal Blando" donde las adolescentes embarazadas tienen mayor riesgo de culminar su parto con laceraciones del cuello uterino, vagina, vulva y periné. (Díaz et al., 2002)

No son solo los cambios físicos de un embarazo los que deben enfrentar las adolescentes, sino que aparte repercute también en su desarrollo psicosocial, en sus oportunidades educativas y de empleo, además de una precaria salud tanto para la madre como para su hijo y la pobreza que es un tema constante cuando se habla de embarazo adolescente. Es por esto que la directora de la UNICEF, Marita Perceval, menciona que "Como resultado, las madres adolescentes están expuestas a situaciones de mayor vulnerabilidad y a reproducir patrones de pobreza y exclusión social". (Organización Panamericana de la Salud et al., 2018)

3.3.- Actividad física en el embarazo

Al momento de hablar sobre actividad física, son múltiples los beneficios que podemos encontrar que aporta a la salud la realización continua de alguna actividad física, sin importar la edad o etapa de la vida en la que se encuentre. Encontramos beneficios para el corazón, la mente, el cuerpo, como también para enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Por otro lado también ayuda al desarrollo saludable de los jóvenes, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, la depresión y la ansiedad, entre otros muchos más que se podrían mencionar. (OMS, 2020)

Pero qué pasa al momento de estar embarazada. La actividad física en el embarazo es un tema que se ha trabajado por varios años, algunos se enfocaban en sus beneficios y otros solo en los riesgos, como una batalla constante en demostrar que era lo mejor, pero actualmente podemos decir que la realización de ejercicios físicos tiene un riesgo mínimo y unos grandes beneficios para las mujeres gestantes. (Aguilar Cordero et al., 2014)

A continuación, se presentarán los beneficios, contraindicaciones y riesgos de la realización de actividad física durante el embarazo, según lo que menciona el colegio oficial de Enfermería de Valencia (2011)

3.3.1.- Beneficios de realizar ejercicio físico durante el embarazo

(Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011, pág. 10)

- Mejora la condición cardiovascular y muscular
- Favorece la corrección postural
- Evita un aumento excesivo de peso
- disminuye el riesgo de diabetes gestacional, pudiendo ser el tratamiento alternativo que permita reducir o incluso suprimir el uso de insulina.
- Disminuye los niveles altos de colesterol
- Menor duración del parto y reduce el número de cesáreas
- Mejora la recuperación física tras el parto

3.3.2.- Contraindicaciones para realizar ejercicio físico durante el embarazo

(Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011, pág. 10)

- Absolutas
 - Insuficiencia cardiaca (isquémica o valvular)
 - Infección aguda
 - Embarazo múltiple
 - Preeclampsia (hipertensión arterial por el embarazo)
 - Incompetencia cervical - Cerclaje
 - Ruptura prematura de membranas
 - Amenaza de parto pre término
 - Sospecha de distress fetal
 - Retraso del crecimiento intrauterino
 - Placenta previa
 - Sangrado
 - Cefaleas persistentes e intensas
 - Alteraciones de la visión o mareos inexplicados
 - Episodios de dolor precordial o palpitaciones
 - Debilidad muscular
 - Sensación de falta de aire
 - Dolor abdominal intenso
 - Edema generalizado
 - Sospecha de flebitis (inflamación de alguna vena)
 - Lenta recuperación de la frecuencia cardiaca tras el ejercicio
 - Escaso aumento de peso (menos de 1 Kg/mes en los últimos dos meses)
 - Pérdida de líquido sangrado vaginal
 - Disminución de los movimientos fetales o contracciones persistentes (más de 6-8 contracciones/hora)

- Relativas
 - Hipertensión arterial crónica no relacionada con el embarazo
 - Hipertiroidismo o hipotiroidismo
 - Anemia moderada o severa controladas
 - Obesidad o delgadez excesiva
 - Tabaquismo
 - Alcohol
 - Embarazo gemelar tras la semana 24
 - Antecedentes de prematuridad

3.3.3.- Riesgos hipotéticos de realizar ejercicio físico

(Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011, pág. 10)

Se insiste que para las mujeres sanas no hay peligro para la salud del feto, que sigan realizando ejercicio moderado.

- **Isquemia fetal:**

Esto puede ocurrir cuando la embarazada realiza ejercicio físico muy intenso, no ha sido controlado, llega al agotamiento y no para cuando nota que le falta la respiración.

Sucedee que al realizar ejercicio se produce una redistribución del flujo sanguíneo hacia los músculos, lo que disminuye el aporte de flujo sanguíneo hacia el útero, comprometiendo la oxigenación y nutrición fetal cuando es mayor la intensidad de la actividad. El feto responde con una taquicardia para asegurar su disponibilidad de oxígeno, y al terminar, busca llegar a su frecuencia cardiaca de reposo que son entre 120-160 latidos por minuto, pero si ha sido muy demandante, puede llegar a necesitar de hasta 30 minutos para lograr recuperarse.

- **Hipoglucemia fetal y materna:**

Se produce al aumentar la ingesta de Hidratos de Carbono durante el ejercicio, y por una disminución de la disponibilidad de glucosa fetal; lo que conlleva a una malnutrición fetal y bajo peso.

Para evitarla, se debe controlar la ingesta de los carbohidratos en la dieta.

- **Hipertermia fetal:**

Esto puede producirse cuando la embarazada se expone a exceso de calor, como en los saunas, fiebre u otro tipo de ejercicio que la lleve a elevar demasiado su temperatura corporal.

Si llega a suceder al inicio de la gestación podría tener efecto teratogénico (producción de malformaciones y aparición de defectos del tubo neural) y en los últimos meses, da origen a un retraso del crecimiento intrauterino.

Es por esto que se deben evitar este tipo de actividades, y cuando se note un exceso de sudor también se debe detener.

- **Abortos en el primer trimestre**

El aborto es la terminación espontánea o inducida del embarazo antes de la viabilidad fetal. Debido a que la definición anterior incluye las terminaciones deliberadas del embarazo, algunos autores prefieren el término aborto natural para referirse a la pérdida espontánea del embarazo. El aborto espontáneo en el primer trimestre se denomina de manera indistinta como aborto natural, pérdida temprana del embarazo o insuficiencia gestacional temprana, De esta variedad de aborto, >80% se presenta en las primeras 12 semanas de gestación. (Hoffman et al., 2014)

Realizar ejercicio físico durante el primer trimestre de embarazo es saludable para el cuerpo, pero durante los 3 primeros meses de gestación, el organismo realiza muchos cambios y situaciones diversas en corto tiempo. Concepción, implantación, formación de estructuras primarias, placenta, que no sólo pueden provocar náuseas, vómitos y/o malestar, sino un cansancio permanente, y sobre todo mucho sueño.

Esto es normal, se debe seguir los ritmos de cada cuerpo, y puede que le obliguen a la embarazada a variar, relajar o reducir el ritmo, incluso las horas que se le dedica al ejercicio físico. (Guillamon, 2018)

- **Parto prematuro**

A diferencia de lo que señala el Artículo científico de Enfermería Integral, un artículo en la edición del 31 de marzo del 2017 en la revista Journal of the American Medical Association, o JAMA, cita un análisis de 2.059 embarazadas con un sólo bebé y sin complicaciones de salud conocidas, que mostró que el ejercicio moderado no estaba asociado con el parto prematuro. Además, el artículo hace referencia a otro estudio que encontró que las madres previamente sedentarias quienes comenzaron un régimen de ejercicio moderado durante el embarazo no ponían en peligro su embarazo o la salud de su bebé. (Rundell, 2018)

3.3.4.- Mecanismos de adaptación del feto ante el ejercicio

(Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011, pág. 10 y 11)

- Adaptación a la hipoglucemia transitoria mediante el uso de lactato como combustible
- En la redistribución del flujo sanguíneo, se desvía más flujo a favor de la placenta facilitando la transferencia de oxígeno.
- Ante el aumento de la temperatura corporal, la embarazada incrementa los mecanismos termorreguladores para perder calor

3.4.- Políticas internacionales sobre el embarazo adolescente y su influencia en Chile.

El embarazo es una problemática que afecta a todo el mundo, es por esto que son varios los países y organizaciones que han trabajado por años en nuevas soluciones para prevenir el embarazo, mejorar la salud de estas y también medidas de autocuidado. Desde el año 1948 con la declaración Universal de los Derechos Humanos, seguido por la declaración de los derechos del niño en 1959 y la declaración sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, fueron los primeros pasos para lo que serían las medidas ya más claras sobre el embarazo precoz.

Algunos de los derechos otorgados en 1967 a la mujer, encontramos que tiene derecho a la educación, a sus derechos reproductivos, a educación sexual y servicios médicos; mientras que como derechos del niño, se identifica al niño como un ser con falta de madurez física y mental por lo que se le debe entregar protección y cuidados especiales. Asimismo en otro apartado se menciona lo siguiente, que el niño tiene que tener las condiciones *"para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad"*, también se presentan las bases para la educación sexual. (Naciones unidas, 1959)

En 1975 se realiza la Conferencia Mundial de la Mujer, en la cual ya se empieza a hablar por primera vez sobre programas para la prevención del embarazo, sobre enfermedades de transmisión sexual, pero orientadas a mujeres mayores de 20 años, casadas o unidas. También se entregan libros sobre pubertad para el área educacional. Ya en el año 1979, se empieza a redactar la declaración sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, en la cual se garantizan todos los derechos relacionados con la reproducción, cuidado durante el embarazo, el parto y el periodo posterior al embarazo. (Naciones Unidas, 1979)

Ya en el año 1994 en la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo de El Cairo, incorpora el concepto de Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR), como parte de los Derechos Humanos, se entabla el tema de la educación sexual de jóvenes, derecho a la

sexualidad libre y segura, métodos anticonceptivos, interrupción del embarazo y los derechos de la mujer a decidir sobre su propio cuerpo. Por primera vez se reconoce al adolescente como sujeto de derecho, con autonomía para ejercer su propia sexualidad. Dentro de los Derechos Sexuales, se encuentra el Derecho a una vida digna sin riesgos, donde se señala que para los adolescentes debe evitarse el embarazo no deseado, abortos con malas condiciones y prevenir enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA. También se debe prevenir la mortalidad materna, incluyendo el embarazo en condiciones de seguridad. (Mesa Bribiesca & Rodríguez Ramírez, 2004)

La OMS en el año 2011 junto con la UNFPA realizó un listado de directrices que los países podrían adoptar para la prevención del embarazo precoz y para los resultados reproductivos adversos en adolescentes. Los seis objetivos principales a señalados son, limitar el matrimonio antes de los 18 años, crear comprensión y apoyo para reducir los embarazos antes de los 20 años, aumentar el uso de anticonceptivos, reducir las relaciones sexuales forzadas entre las adolescentes, reducir el aborto en condiciones peligrosas y por último, aumentar el uso de la atención calificada antes, durante y después del parto. (OMS, 2012)

En el 2016, la organización panamericana de la salud junto con la OMS, UNFPA y la UNICEF, crearon unos enfoques estratégicos y acciones prioritarias para acelerar la reducción del embarazo en la adolescencia en América latina y el caribe, donde mencionaron lo siguiente: como punto número uno está, visibilizar el embarazo en la adolescencia, sus factores determinantes y su impacto, además de los grupos más afectados, con datos desglosados, informes cualitativos e historias; en el apartado número dos, diseñar intervenciones dirigidas a los grupos más vulnerables, asegurándose de adaptar los abordajes a sus realidades y hacer frente a sus desafíos específicos; en el número tres, promover la participación de la juventud y empoderarla de modo que contribuya al diseño, la implementación y el seguimiento de intervenciones estratégicas; en el apartado número cuatro, abandonar las intervenciones ineficaces e invertir recursos en la aplicación de intervenciones de efectividad demostrada; como número cinco, fortalecer la colaboración intersectorial para abordar de manera eficaz a los determinantes del embarazo en la adolescencia en ALC; en el número seis, pasar de proyectos con un alcance limitado a programas sostenibles de gran escala.; y por último, crear un entorno

favorable para la igualdad de género y la salud y los derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes. (OPS, 2020)

Los países que se destacan por sus buenas prácticas en la prevención del embarazo precoz, ya sea por sus políticas, programas, apoyos, planificación y gestiones, encontramos a Jamaica, Chile, Uruguay y Costa Rica.

Jamaica realizó un programa para la prevención de un segundo embarazo, llevándolos a que este porcentaje sea del menos del 2%, además desde 1978 que cuenta con su programa para Madres Adolescentes, en el que asesoran, ayudan y orientan a sus adolescentes embarazadas. Chile por su parte, realizó una disminución sustancial en la proporción de nacimientos de madres adolescentes en el periodo 2010-2017, con el Plan andino de prevención del embarazo adolescente 2007-2013, con el fortalecimiento del Programa Nacional de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes y con el plan de acción estratégico, logró que de cada mil adolescentes, solo existieran un 26,52 nacimientos.

Uruguay, trató esta problemática desde el ámbito legal, desarrollo la ley sobre el derecho a la salud sexual y reproductiva, estableciendo en esta que todas las políticas y programas deben garantizar la cobertura universal en el nivel de la atención primaria, contar con recursos humanos capacitados, perspectiva de género y ofrecer las condiciones necesarias para que el individuo pueda tomar las mejores decisiones en libertad y la contribución del sector educativo para el logro de la salud sexual y reproductiva y los derechos conexos de los adolescentes.

Costa Rica por otro lado comenzó un descenso considerable en los embarazos adolescentes desde el 2013 en adelante ya que implementó educación sexual en el currículum educacional, retención escolar de embarazadas, mayor número de opciones anticonceptivas, anticonceptivos para después del parto y el fortalecimiento de la respuesta contra la violencia sexual. (OPS, 2020)

3.4.1.- Otros protocolos en el mundo.

3.4.1.1.- Ecuador.

Analizando algunas cifras de otros países, podemos mencionar que Ecuador tiene la tasa más alta de embarazo en adolescentes a nivel de América Latina con 111 embarazos por cada mil jóvenes, entre el año 2006 y 2015, luego Honduras con 103 casos, Venezuela con 95, Nicaragua y Guatemala con 92. Países como Chile resultaron con menos casos, con 41 por mil jóvenes adolescentes. (UNFPA, 2018)

Ecuador tiene un protocolo frente al embarazo escolar, donde indica las directrices para poder acompañar en el proceso a la adolescente y priorizar siempre en la continuidad de los estudios, como por ejemplo:

Trabajar con el resto del grupo de estudiantes en comprender que las discapacidades físicas, intelectuales o psicosociales no son barreras para constituir proyectos de vida orientados a la profesión, la familia o el trabajo.

Además indica los deberes que deben cumplir en su escuela como:

Asistir a clases de Educación Física o los programas psicoprofilácticos, que se adaptarán por sugerencia del DECE (Departamentos de Consejería Estudiantil), parto y de rehabilitación y fortalecimiento posparto. (Ministerio de Educación Ecuador, 2017)

3.4.1.2- Venezuela:

En cuanto a su organización, el Órgano Superior del PRETA estará presidido por el Vicepresidente para el Desarrollo Social y Territorial y se integrará con representaciones de los ministerios de la Mujer e Igualdad de Género, Educación, Salud, Comunas y Movimientos Sociales, Pueblos Indígenas, Comunicación e Información, además de contar con el apoyo del Sistema de Misiones y Grandes Misiones, la Misión Chamba Juvenil, la Defensoría del Pueblo, el Instituto Autónomo Consejo Nacional De Niños, Niñas y Adolescentes (IDENNA) y el Instituto Nacional de Estadísticas.

Las agencias del Sistema de las Naciones Unidas en Venezuela, específicamente el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), Organización Panamericana de la Salud /

Organización Mundial de la Salud (OPS/ OMS) y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), han sido convocadas en la instalación del Órgano Superior para participar con un rol clave para continuar con el abordaje y formación a las comunidades en todo el territorio nacional. (UNFPA, 2018)

3.4.1.3- Nicaragua:

En Nicaragua también nos encontramos con un protocolo de acompañamiento a estudiantes adolescentes embarazadas, contiene información clara y sencilla sobre los pasos a seguir para prevenir, acompañar de manera solidaria a estudiantes que se encuentren en situación de embarazo, brindando seguimiento y derivando a las instancias correspondientes para la atención especializada.

La directora o director del centro educativo, envía reporte de la situación a la delegación municipal o distrital y enlace municipal de Consejería, esta instancia a su vez lo reporta a INFOMINED, delegación departamental, asesor departamental de Consejería y Dirección General de Consejería. Promover la Educación Integral de la Sexualidad tanto en la familia como en el centro educativo, conversando estos temas con estudiantes de manera científica, natural, atendiendo y aclarando inquietudes, sin mitos, ni tabúes

Permitir que la adolescente decida si participa o no en las actividades programadas por el centro educativo, en caso que desee participar, asegurar que la actividad no pondrá en riesgo su seguridad e integridad. De esta manera y con otros acompañamientos como psicológicos es que ocurre la situación de una estudiante embarazada. (Ministerio de Educación Nicaragua, n.d.)

3.4.1.4.- El Salvador:

Para las estudiantes de el salvador encontramos el protocolo por el Ministerio de Educación que tiene como objetivo desarrollar un conjunto de estrategias planificadas, de carácter nacional que desde una perspectiva de derechos y cultura de género, articule y promueva los programas, planes y acciones dirigidas a garantizar el abordaje integral de la

salud de adolescentes y jóvenes, a través de un esfuerzo unificado interinstitucional e intersectorial que fortalezca los factores protectores y disminuya el riesgo de este grupo poblacional, a partir de la identificación, de la magnitud y distribución de las inequidades y su determinación social, contribuyendo con esto al buen vivir de dicha población.

Juntas de Protección de la Niñez y Adolescencia están a cargo, entre otros asuntos de las medidas de protección que sean necesarias para proteger los derechos amenazados o violados así como de solicitar a los Comités Locales u otros actores sociales la realización de las actuaciones necesarias para la garantía de los derechos de las niñas, niños, adolescentes o sus familias, o la inclusión de éstos en los programas que implementen. Se deben también crear y promover canales confidenciales para comunicar el embarazo como por ejemplo un buzón físico o una dirección de email a la que puedan acceder, todos los embarazos en menores de 15 años y muchos de los embarazos en adolescentes se producen en un contexto de violencia por lo que es obligatorio por parte del personal educativo poder activar todos los canales para abordar esta situación.

Acompañamiento psicosocial en caso de existir personal capacitado para el acompañamiento Psicosocial o Comités de Primeros Auxilios Psicológicos el acompañamiento se dará a través de ellos, en caso contrario se puede buscar una institución ya sea pública o privada a través de la oferta de las diferentes instituciones que previamente se deben de haber contactado.

Por otro lado se consideran faltas muy graves hacia estudiantes: aplicar cualquier forma de maltrato físico o psíquico que atente contra su dignidad, su integridad personal o el desarrollo de su personalidad; así como también acosar sexualmente o cometer actos contra la libertad sexual de compañeros o compañeras de trabajo, alumnos o alumnas, padres o madres de estos, dentro o fuera del centro educativo, lo cual trae aparejada una sanción de suspensión del cargo mientras se comprueban los hechos.

Red de Atención Compartida Están a cargo del Instituto Salvadoreño de la Niñez y Adolescencia (ISNA) y aunque en principio están más orientadas a niñas y niños en situación de calle, entre los que puede haber casos de violencia y de embarazo, son un

espacio de coordinación entre programas institucionales y diferentes Organizaciones No Gubernamentales (ONGs) que puedan existir en el municipio. (Ministerio de Educación de El Salvador, Julio 2018).

3.5.- Políticas implementadas en Chile sobre el embarazo adolescente.

Remontándose a la primera mitad del siglo XX, Chile vio un importante crecimiento de la población, provocado principalmente por el aumento progresivo de la tasa de natalidad, la consolidación del sistema de salud, la baja de la mortalidad infantil y la preocupación del país por la higiene y sanidad. Este crecimiento duró hasta la década de 1960, donde se empieza a ver afectado por el aborto terapéutico aprobado en Chile desde 1931, la implementación en 1965 de los métodos anticonceptivos, difundidos a través de programas públicos de salud y la creciente integración de la mujer al mundo laboral, lo que produjo un importante descenso en la tasa de fecundidad del país. Quienes lideraban los índices de nacimientos en Chile durante la segunda mitad del siglo XX eran principalmente adolescentes entre 15 a 19 años quienes se centraban en las labores domésticas y maternidad, dejando de lado su formación educacional. (CEPAL, 2005)

A fines del año 1979, la Asamblea General de las Naciones Unidas, promulga La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, la cual expresaba que “Los Estados Partes adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer, a fin de asegurarle la igualdad de derechos con el hombre en la esfera de la educación y en particular para asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres” (Art.10). En Chile, fue promulgado 10 años después (1989) y será de gran importancia para la propuesta de cambio en la ley N°18.962, ley orgánica constitucional de enseñanza (LOCE).

En el año 1991 se realiza la modificación a la circular N°727 del año 1979, que establecía que el horario escolar diurno solo era para estudiantes que fueran solteros, esta circular fue reemplazada por la circular N°247 con el objetivo de favorecer la permanencia de los estudiantes en el sistema educacional regular. Dicha modificación favoreció a los jóvenes que cambiaban de estado civil y a aquellas adolescentes que se encontraban en estado de gravidez, ya que podían continuar sus estudios en sus establecimientos de origen ya sea diurnos o vespertinos.

En el año 1993 el centro de estudios públicos realizó un estudio llamado “la ilegitimidad en Chile” donde se señala el aumento que ha experimentado el embarazo adolescente y las cifras de hijos ilegítimos de la época. Este estudio señala que en el año 1960 el 29% de los nacidos eran

hijos ilegítimos de madres adolescentes mientras que en el año 1970, ese número había aumentado al 30,8%. Esta cifra siguió en aumento llegando al 45,7% en el año 1980 y a un 61% en 1990. Los porcentajes preocupaban por la gran cantidad de madres adolescentes que eran abandonadas por el progenitor y que criaban a sus hijos solas, no podían continuar con sus estudios y por consecuencia de esto, es que no estaban capacitadas para para algún trabajo o labor, llevándolas a la pobreza.

Durante el año 1994 la comisión nacional de la familia notó que muchas de las alumnas que estaban embarazadas, que eran madres y que estaban en periodo de lactancia no podían continuar con sus estudios debido a distintas causas. Por ejemplo, se les prohibía el acceso al colegio, también les daban opciones como casarse o que esta madre estudiante diera en adopción a su hijo. En este mismo año se presenta un proyecto que propone realizar un cambio en la ley N°18.962, ley orgánica constitucional de enseñanza (LOCE), debido a la gran cantidad de colegios que rechazaban a las estudiantes embarazadas, pero este fue rechazado y pospuesto.

En el año 2000, la encuesta de caracterización socioeconómica nacional (CASEN) mostraba que los hombres que no continuaban con sus estudios, daban como principal causa la dificultad económica (23,6%) mientras que las mujeres, lo dejaban por maternidad o embarazo (28,7%). En este mismo año vuelve a tomar fuerza el proyecto pospuesto en 1994, pero esta vez es aprobado, haciendo válido el cambio a la ley, el cual expresaba lo siguiente, "Ningún establecimiento de educación, cualquiera que sea su nivel, podrá negar el ingreso, matrícula, acceso y el normal proceso educacional de una embarazada o madre lactante, debiendo otorgarse la protección y facilidades apropiadas a su respectivo estado".

Ya en el 2009 con la nueva ley de educación, ley N° 20.370 o también conocida como la Ley General de Educación (LGE) en el gobierno de Michelle Bachelet, la cual continúa vigente hasta el día de hoy, se señala que el establecimiento debe otorgar las facilidades académicas y administrativas, y las medidas de apoyo que correspondan para resguardar el derecho a la educación y prevenir la deserción escolar. En Art. 11, de esta misma ley se especifica sobre las medidas que deben considerar los establecimientos y el derecho que tienen las embarazadas, padres y madres en etapa escolar, señalando lo siguiente: "El embarazo y la maternidad en ningún caso constituirán impedimento para ingresar y permanecer en los establecimientos de

educación de cualquier nivel, debiendo estos últimos otorgar las facilidades académicas y administrativas que permitan el cumplimiento de ambos objetivos”, si lo antes mencionado no se cumple, se aplica el Art.16, que menciona la sanción a los establecimientos que no cumplan con este mandato, otorgándoles una multa de 50 UTM, sin importar el tipo de establecimiento que sea. Por último el Decreto Supremo de educación N°79, señala que el reglamento interno de los establecimientos no pueden ir en contra ni vulnerar las normas antes mencionadas.

Actualmente el ministerio de educación elaboró un tríptico que se encuentra en su página web sobre los beneficios, derechos y redes de apoyo con los que cuentan las embarazadas y madres en etapa escolar (Chile crece contigo, 2017). También confeccionó en el 2019 un documento llamado “protocolo de retención en el sistema escolar de estudiantes embarazadas, madres y padres adolescentes” con el propósito de informar y orientar a las y los adultos de la comunidad educativa, para la elaboración de un protocolo de actuación frente a situaciones de embarazo, maternidad y paternidad en que puedan encontrarse algunos estudiantes en el sistema escolar el cual se verá en profundidad en otro capítulo.

3.5.1 Las instituciones públicas para las adolescentes embarazadas

El gobierno de Chile cuenta con una red de instituciones de apoyo a las cuales pueden tener acceso las adolescentes embarazadas. En primer lugar encontramos al Ministerio de Salud, que se encarga de entregar espacios amigables, con funcionarios capacitados para la atención de la adolescente, como son los CESFAM. También está el Ministerio de Desarrollo Social, que tiene 4 beneficios, que son, el programa Crece Contigo que es un sistema integral de apoyo a niños y niñas de primera infancia, desde la gestación hasta que entran a primer nivel de transición (4 años); El Subsidio Familiar (SUF), que es para el 40 % más vulnerables; Programa continuidad del Ciclo Educativo de Estudiantes, Padres, Madres y Embarazadas y por último la beca de apoyo a la retención escolar, BARE (MDS/JUNAEB).

Como tercera institución de apoyo encontramos a la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas o también conocido como JUNAEB, que se encarga del Programa de Apoyo a la Retención Escolar para Embarazadas, Madres y Padres Adolescentes, dando un apoyo pedagógico y psicológico para evitar la deserción del sistema escolar. Como cuarta y quinta

institución respectivamente tenemos al Servicio Nacional de la Mujer y la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI), la primera contribuye para que las mujeres y adolescentes de ambos sexos mejoren su calidad de vida, sexualidad y reproducción, mientras que la JUNJI dispone de una red de establecimientos educacionales a lo largo de todo el país donde pueden dejar a sus hijos.

Desde el punto de vista más legal encontramos a la Superintendencia de Educación quien se encarga de hacer cumplir y supervisar la normativa educacional y de sancionar si es que es necesario y como última institución encontramos el Ministerio de Educación; División Educación General que se encarga de entregar los derechos y beneficios a las adolescentes embarazadas y de orientar y apoyar la formación en Sexualidad, Afectividad y Género en los establecimientos educacionales.

3.6.- Mineduc y Currículum de Educación Física

En el protocolo elaborado por el Ministerio de educación (Protocolo de retención en el sistema escolar de estudiantes embarazadas, madres y padres adolescentes, 2019) se menciona que los colegios deben tener ciertas consideraciones con estas estudiantes, como establecer un sistema de evaluaciones al que el estudiante pueda acceder según su condición, un calendario flexible con una propuesta curricular adaptada con el fin de que la estudiante pueda continuar con sus estudios, también se debe velar por que la estudiante cumpla efectivamente con los contenidos mínimos establecidos, no se les exigirá el 85% de asistencia, pero debe presentar justificación médica para acreditar las asistencias, permisos y horarios de ingreso y salida, diferenciando las etapas de embarazo, maternidad y paternidad. Si la estudiante tiene una asistencia a clases menor a un 50% durante el año escolar, el director/a del establecimiento tiene la facultad de resolver su promoción. Lo anterior, en conformidad con las normas establecidas en los Decretos Exentos de Educación N° 511 de 1997, N° 112 y 158 de 1999 y N° 83 de 2001.

Respecto al periodo de embarazo, el establecimiento debe otorgar permiso por controles prenatales, modificación del uniforme, asistencias al baño las veces que sea necesario como también de facilitar zonas como bibliotecas, salas u otro espacio para protección de la embarazada en recreos, en caso de cualquier inconveniente dentro del colegio, la estudiante puede darle aplicabilidad al seguro escolar. Para el periodo de maternidad y paternidad se establece que la madre adolescente tiene derecho a decidir el horario de alimentación de su hijo (no más de una hora) como también tiene derecho a poder salir del establecimiento para las labores de amamantamiento si el establecimiento no cuenta con sala cuna, por último, puede presentar los certificados de enfermedad del hijo como justificativo de inasistencia.

Estas indicaciones están dirigidas a todos los establecimientos del país, públicos o privados, que posean reconocimiento oficial del estado, de no cumplirse estas indicaciones, la estudiante puede tomarlo como discriminación y podrá solicitar una mediación o denunciar esta situación en la superintendencia de educación, tomando la ley 20.609 de discriminación, posibilitándola además de interponer una acción legal ante el juez.

Tomando en cuenta lo mencionado por el Mineduc a nivel curricular se debe realizar una adaptación según las posibilidades de la estudiante, pero este no señala cuáles modificaciones, sino que sólo deja a cada establecimiento que realice los cambios que según ellos encuentren pertinentes. Si analizamos los planes y programas del Mineduc, sólo se menciona el embarazo dentro de primero a cuarto medio en las clases de ciencias biológicas, orientación y educación física. El Mineduc sólo proporciona actividades, libros, etc. pero no entrega actividades específicas para cuando una estudiante está en este periodo. Por ejemplo encontramos que en primero medio, para el área de educación física entrega un libro llamado “Mamá come sano. Alimentación saludable en el embarazo y la lactancia” pero lo entrega como material anexo, sin ninguna actividad relacionada a la lectura de este o como se podría trabajar en la clase de educación física; en segundo medio nos encontramos con que la unidad número 2 de ciencias biología o en el plan común como ciencias naturales, es de “Sexualidad y reproducción”, pero en esta se estudia la sexualidad humana con una visión integrada que incluye aspectos físicos, biológicos, sociales, afectivos y psíquico, podemos encontrar propuestas de actividades y evaluaciones relacionados al embarazo adolescente pero no se enfocan propiamente tal en eso, sino más bien en el aspecto biológico, como la actividad número 2 de esta unidad que es sobre los métodos de control de natalidad y autocuidado; la actividad número 3 es sobre enfermedades de transmisión sexual y por último la actividad número 4 es la que podría ser más funcional para los padres y madres adolescentes que están pasando por un embarazo ya que está enfocada en la maternidad y paternidad responsable.

Por último en el área de orientación se puede mencionar o trabajar el embarazo adolescente en sus unidades como de crecimiento personal y en la de bienestar y autocuidado pero al igual que en las otras áreas no se mencionan actividades específicas para adolescentes embarazadas.

Esto es todo lo que entregan los planes y programas del ministerio de educación chileno para el trabajo con estudiantes embarazadas para primero y segundo medio, ya que para tercero y cuarto medio no se menciona en ninguna materia ni unidad.

3.6.1. Área de Educación Física para estudiantes embarazadas.

Tomando en cuenta que el Ministerio de Educación nos da la facultad de poder decidir sobre las actividades a realizar con estudiantes embarazadas y debido a que no menciona ni recomienda ninguna en el área de educación física, es que presentamos tipos de deportes que se pueden realizar en el embarazo y que pueden ser modificables para la creación de las clases de educación física, según el currículum y programa de Chile. Por ejemplo, encontramos que el Colegio Oficial de Enfermería - Valencia (2011) menciona que las embarazadas en Educación física pueden realizar las siguientes actividades:

3.6.1.1.- Caminar

Ayuda a mejorar el estado cardiovascular, andar todos los días a un ritmo en que se pueda mantener la conversación.

3.6.1.2.- Running.

Sólo si ya se practicaba como deporte el correr, se puede continuar, considerando que puede sufrir náuseas, vómito e insuficiencia en el aumento de peso. Si esto ocurre se debe reducir la velocidad, distancia de las carreras y controlar la temperatura corporal.

En las primeras 12 semanas, es mejor no pasar los 4 km de carrera.

En el segundo semestre, no sobrepasar los 3 km.

En el último semestre, no exceder los 2 km.

3.6.1.3.- Aeróbica

Practicar en suelo ojalá de madera y con ejercicios de bajo impacto, para evitar los golpes repetitivos.

No sobre estirar los músculos.

Realizar siempre ejercicios de calentamiento y relajación graduales.

3.6.1.4.- Danza

Realizar movimientos suaves.

No saltar ni ningún otro ejercicio brusco.

Evitar estar tumbada boca arriba.

3.6.1.5.- Natación y Aquaerobic:

Es lo más recomendable, ya que la embarazada en el agua no necesita soportar el peso de su cuerpo y puede desplazarse sin esfuerzo.

Procurar mantener la espalda recta.

Mejora el estado de los músculos y el sistema respiratorio sin dañar las articulaciones.

Se debe controlar la temperatura del agua, ésta debe oscilar entre los 28 y 30 grados.

Algunas presentan infecciones vaginales pero puede colocarse un tampón para impedir la entrada de microorganismos.

Con tan sólo nadar 20 minutos, disfruta de las ventajas aeróbicas de éste deporte.

La única restricción es suspender las últimas 6 semanas por el riesgo de infecciones.

3.6.1.6.- Yoga / Tai chi

Mejora el tono muscular, flexibilidad y una actitud más relajada.

El Yoga es una técnica hindú milenaria que busca la trascendencia del ser humano, a través de una vida armónica. No es sólo un estilo de ejercicio o de relajación. La combinación de los 3 pilares que estimulan las propiedades curativas inherentes de cada persona son la práctica de una postura, control de respiración y meditación. A pesar de la poca evidencia científica de los efectos directos que tiene el Yoga o Tai chi en una embarazada o su bebé, países como Estados Unidos y España, han introducido éstas prácticas en las sesiones de educación maternal, ya que permite mantener o aumentar la fuerza y tono de la musculatura pélvica y abdominal, mejora la flexibilidad, ayuda a conllevar el dolor de espalda, fatiga, insomnio, edemas producidos por la retención de líquidos, etc. El esfuerzo físico y psicológico que atraviesa la mujer en el trabajo de

parto, el yoga puede ayudar a reducir el estrés y focalizarse en lo que está ocurriendo, en sí misma, en su bebé y en su entorno seguro. (Azón López & Mir Ramos, 2011, pág 13 y 14)

3.6.1.7.- Pilates

Desarrollado por Joseph Hubertus Pilates, consiste en el acondicionamiento corporal integral, que mejora la concienciación del propio cuerpo y una mejoría en las posturas, según Rydeard (citado por Reyes Páez et al., 2016). Se popularizó mucho tiempo después de que muriera, como un tratamiento para el dolor lumbar. Principalmente integra ejercicios de contracciones isométricas (que no tienen movilidad articular) de músculos centrales. Los más tradicionales son cinco: Posición centrada, concentración, control, precisión y respiración coordinada. Para una embarazada, es beneficioso realizar Pilates, ya que potencia el riego sanguíneo en extremidades inferiores, así disminuyen los riesgos de generar varices. Disminuye tensiones, fomenta la concentración, mejora la relajación y la postura corporal necesaria para evitar el dolor lumbar. Como beneficios psicológicos, se pueden encontrar, la conciencia corporal, que ayuda a conocer el cuerpo y sus respuestas, le da seguridad a la embarazada, además por su eficacia. (Reyes Páez et al., 2016, pág 117 a 121)

3.6.1.8.- Bicicleta

Olson señala que las embarazadas presentan un gran interés por los ejercicios cardiovasculares y la actividad de pedalear en bicicleta estática, pero destaca la inexistencia de estudios que apliquen el ciclismo indoor o spinning entre mujeres embarazadas. Propone en una tabla, un entrenamiento aeróbico para mujeres embarazadas no-atletas, donde incluye la bicicleta. (Mata et al., 2010, pág. 76 y 77)

Propuesta de entrenamiento aeróbico para la mujer embarazada no-atleta

Ejercicio aeróbico	Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Frecuencia	2-3 veces semana	Hasta 2-4 (5 mujeres entrenadas)	2-3 veces semana
Duración	10-20 minutos (en función del estado previo)	20-30 minutos	30 minutos
Modalidad	Nivel de impacto muy bajo (natación caminar lento o <i>nordic walking</i>)	Nivel de impacto bajo (caminar rápido o <i>footing</i> , bici, natación)	Nivel de impacto muy bajo y con pocos cambios posturales, evitar largas estancias en bipedestación (bicicleta reclinada, natación)
Intensidad	12-14 de la RPE de Borg (6-20)		

(Mata et al., 2010, pág 77)

Los kilómetros recorridos deben ser controlados, cortos y no extenuantes. Evitar las pendientes por el riesgo a caerse. Evitar la postura forzada para sujetar el manubrio de la bicicleta, ya que se puede afectar la zona lumbar, salir en días de mucha humedad o temperaturas extremas. A partir de la semana 28, o cuando el aumento de volumen dificulte el pedaleo, se puede cambiar el implemento, con la bicicleta estática, hasta la semana 36. (Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011, pág 11)

3.6.1.9.- Ejercicios de Fuerza

Los prejuicios infundados y el desconocimiento profundo del entrenamiento de fuerza bien adaptado a las necesidades y características de la gestante, han impedido que los investigadores centraran inicialmente su atención en el potencial de este tipo de ejercicio, y los beneficios que pueda inducir para el bienestar general de la mujer embarazada. (Peña García-Orea, 2013)

Es importante entender los desequilibrios musculares que esté presentando la embarazada, para así poder proponer un programa de reequilibrio o compensación muscular, no como se piensa, de aumentar la fuerza propiamente tal.



Figura 4: Músculos posteriores sostenedores de la postura

A medida que avanza la gestación, se genera un desequilibrio postural similar al síndrome cruzado superior; causado por la ante pulsión de los hombros, la actitud hipercifótica dorsal e hiperlordótica cervical compensatoria (dorsalgias y cervicalgias).

Además también se genera un desequilibrio postural como el síndrome cruzado inferior, debido a los cambios morfológicos propios del embarazo, a causa del adelantamiento anterior del centro de gravedad, ya que la pared abdominal se debilita lo que resulta una hiperlordosis lumbar compensatoria.

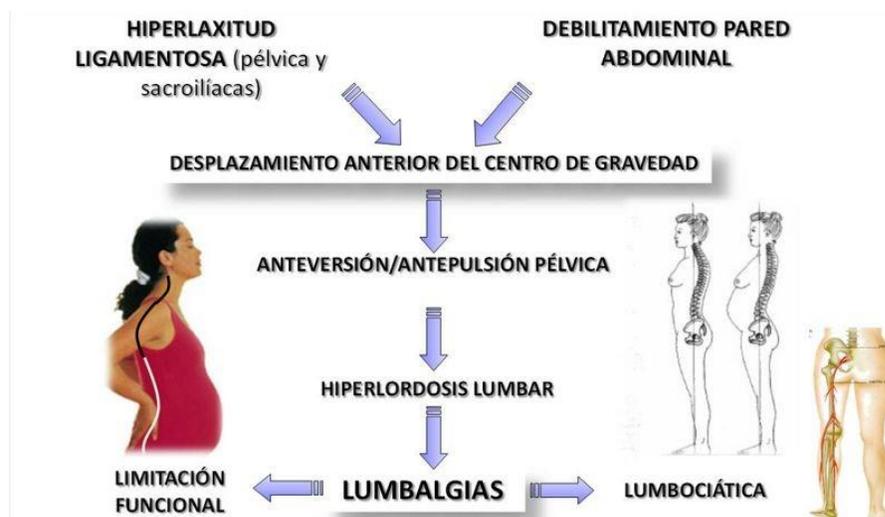


Figura 5: Etiología y consecuencias de la estática postural desequilibrada durante el embarazo.

El propósito del programa de fortalecimiento y estiramiento muscular, mediante la fuerza, deberá tener los siguientes objetivos:

- 1) Aliviar el dolor lumbar y facilitar la recuperación postparto.

Se fortalece la musculatura para contrarrestar la postura desequilibrada del complejo lumbo-pélvico y raquis dorsal (especialmente del core).

Estirar los músculos que soportan más tensión y tienden a retracción (erectores espinales, lumbares y cervicales principalmente).

- 2) Fortalecer la musculatura que soporta el peso general del cuerpo, para poder realizar autónomamente las actividades de la vida cotidiana.
- 3) Fortalecer la musculatura del suelo pélvico.



Figura 6: Propuestas de ejercicios de acondicionamiento muscular del core

3.7.- Formación Docente en Chile

La educación siempre ha sido importante para el desarrollo de las sociedades, es por esto que quienes estén a cargo de desempeñar esta tarea, debe ser un sujeto activo en el proceso de enseñanza- aprendizaje, transformador, innovador, creativo, constructor, ser un agente determinante en la formación de la sociedad y la humanidad. (Nieva Chaves & Martínez Chacón, 2016)

La formación de nuevos docentes es fundamental, los conocimientos y competencia de los profesores es el factor determinante para una buena educación, para una educación de calidad y por lo tanto, un buen futuro de sus alumnos, con aprendizajes, valores, principios, etc. Actualmente, para esta sociedad necesitamos educadores que comprendan la realidad educativa y que por lo tanto asuman la diversidad, tanto de edad, género, etnia, cultura, nivel socioeconómico, etc. y que sea capaz de innovar e insertar nuevas actividades, técnicas, herramientas necesarias para una educación más inclusiva y equitativa, ya que de no ser así, estará avalando la desigualdad, la diferencia y excluyendo a quienes no corresponden al perfil común. (Cobos, 2014)

Tomando en cuenta lo antes mencionado, es importante conocer, cómo nuestro país forma a los profesionales quienes van a desenvolverse en estas clases inclusivas para nuestras adolescentes embarazadas. Es por esto que a continuación se presenta información de la formación de los profesionales de la educación física de distintas universidades de Chile, tomando en cuenta la malla actual de cada una de ellas, analizando si se les está entregando o no Formación para poder desempeñarse de manera inclusiva en alguno de sus ramos.

3.7.1.- Universidades Estatales:

3.7.1.1.- Universidad del Bio Bio:

No tiene asignaturas relacionadas al área de inclusión.

Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
I SEMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Desarrollo y Aprendizaje Motor Pedagogía del Juego y la Creatividad Anatomía Aplicada a la Educación Física Filosofía Educativa Sociología Educativa con Enfoque de Género Tecnologías para el Aprendizaje Competencias Comunicativas 	III SEMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Aptitud Física y Salud Currículum de la Educación Física Biomecánica del Ejercicio Físico y Deportivo Inclusión y Necesidades Educativas Especiales Currículum Educativa Institucional Aproximación al Contexto Escolar en Educación Física 	V SEMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo Básquetbol y su Didáctica Actividad Física y Envejecimiento Gestión Educativa y Liderazgo Escolar Evaluación para el Aprendizaje Inglés Comunicacional II (FIP) Práctica Educativa Pre-Escolar y Básica 	VII SEMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Gimnasia Artística, Rítmica y su Didáctica Actividad Física Adaptada Animación Sociocultural Investigación Educativa Orientación Educativa y Convivencia Escolar Inglés Comunicacional IV (FIP) Práctica en Actividad Física Comunitaria (FIP) 	IX SEMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Electivo I Electivo II Electivo III Actividad de Titulación I Práctica Pedagógica (FIP)
II SEMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Gimnasia Formativa y su Didáctica Fundamentos Metodológicos del Entrenamiento Físico Procesos Adaptativos del Ejercicio Físico-Deportivo Iniciación Científica en Educación Física Sociedad, Cultura y Educación Psicología Educativa Formación Integral Oferta Institucional 	IV SEMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Didáctica de la Educación Física Actividades Acuáticas y su Didáctica Análisis Funcional del Ejercicio Físico Primeros Auxilios Didáctica General Inglés Comunicacional I (FIP) Aproximación Ambientes de Aprendizaje en Educación Física 	VI SEMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Cineantropometría Artes Marciales y Deporte de Combate Análisis de su Didáctica Gestión y Proyectos Deportivos (FIP) Voleibol y su Didáctica Inglés Comunicacional III (FIP) Práctica en Actividad Física y Deporte 	VIII SEMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Educación Física, Cultura y Sociedad Actividad Física y Calidad de Vida Fútbol y su Didáctica (FIP) Folclore y su Didáctica Proyecto de Grado Aprendizaje en el Medio Natural Práctica en Actividad Física y Salud 	X SEMESTRE <ul style="list-style-type: none"> Electivo IV Actividad de Titulación II Práctica Profesional (FIP)

Figura 7: Plan de estudios Pedagogía en Educación Física U. Bio Bio (Universidad del Bio Bio, 2018)

3.7.1.2.- Universidad Santiago de Chile:

No tiene asignaturas relacionadas al área de inclusión.

Ciclo Básico						Ciclo Profesional			
1° Año		2° Año		3° Año		4° Año		5° AÑO	
Semestre 1	Semestre 2	Semestre 3	Semestre 4	Semestre 5	Semestre 6	Semestre 7	Semestre 8	Semestre 9	Semestre 10
Anatomía I	Anatomía II	Biología	Biomecánica	Análisis de la técnica en la actividad física	Deportes colectivos / Individuales I	Deportes colectivos / Individuales II	Deportes colectivos / Individuales III	Juegos y manifestaciones emergentes	Ética y desempeño profesional docente
Fundamentos biológicos I	Fundamentos biológicos II	Fisiología general y de sistemas I	Fisiología general y de sistemas II	Fisiología del ejercicio I	Fisiología del ejercicio II	Procesos de Inclusión e Integración Escolar	Liderazgo, mediación y convivencia escolar	Diseño y gestión de proyectos de investigación y desarrollo sobre las prácticas pedagógicas	
Fundamentos de la motricidad humana	Neurofisiología	Aprendizaje y desarrollo motriz I	Aprendizaje y desarrollo motriz II	Aprendizaje y desarrollo motriz III	Danzas folclóricas y educativas	Bienestar Escolar: género y etnicidad	Política y normativas educativas		
Expresión corporal	Gimnasia formativa	Actividades gimnásticas I	Actividades gimnásticas II	Nutrición I	Nutrición II	Ejercicio saludable para la diversidad escolar	Didácticas de la educación física II		
Acondicionamiento físico	Recreación escolar	Deportes atléticos I	Deportes atléticos II	Deportes acuáticos I	Deportes acuáticos II	Formación Ciudadana en la Educación Física	Gestión y administración escolar	Práctica profesional I	Práctica profesional II
Bases de la expresión oral y escrita	Expresión oral y escrita académica	Autocuidado y desarrollo personal	Actividad física en la naturaleza I	Actividad física en la naturaleza II	Políticas y normativas asociadas a la educación física	Didáctica de la Educación Física I	Seminario de especialidad II	Electivo II	Electivo III
Bases y principios del juego	Iniciación deportiva	Actividad física infantil	Promoción de la salud en el ámbito escolar	Educación en la sociedad del conocimiento y la información	Cambios educativos y nuevos paradigmas	Evaluación de los aprendizajes en educación física	Práctica extra escolar en educación media		
Fundamentos de la educación y de la educación física	Historia, filosofía y sociología de la educación física	Psicología aplicada a la actividad física	Psicología del aprendizaje	Diseño y planificación curricular para educación parvularia	Diseño y planificación curricular para educación media	Seminario de especialidad I	Electivo I		
Inglés I	Inglés II	Reflexión de la práctica docente en educación parvularia y básica	Metodología de la investigación educativa I	Metodología de la investigación educativa II	Bioestadística aplicada a la educación física	Práctica extraescolar en educación básica			
		Inglés III	Reflexión de la práctica docente en educación media	Práctica intermedia: Jardín Infantil	Práctica intermedia: Escuelas Deportivas				
			Inglés IV						

Figura 8: Plan de estudios Pedagogía en Educación Física USACH (Universidad de Santiago, 2019)

3.7.1.3.- Universidad de la Frontera

Cuenta con un ramo inclusivo; Educación Física para la inclusión (séptimo semestre).

SUJETO A MODIFICACIÓN										EXPRESADO EN SISTEMA DE CRÉDITOS TRANSFERIBLES	
SEMESTRE 1	SEMESTRE 2	SEMESTRE 3	SEMESTRE 4	SEMESTRE 5	SEMESTRE 6	SEMESTRE 7	SEMESTRE 8	SEMESTRE 9	SEMESTRE 10		
Educación y Desarrollo Profesional Docente SCT: 4	Psicología Evolutiva del Adolescente SCT: 4	Fundamentos del Aprendizaje SCT: 4	Teorías de la Educación SCT: 4	Diseño Curricular SCT: 4	Evaluación para el Aprendizaje SCT: 4	Metodología de la Investigación SCT: 4	Seminario de Grado SCT: 6				
Formación Ciudadana SCT: 3	TICs para la Labor Docente SCT: 3	Inclusión y Diversidad SCT: 3	Práctica Inicial I SCT: 5	Gestión Educativa y Comunidad Escolar SCT: 4	Práctica Inicial II SCT: 5	Práctica Intermedia I SCT: 5	Práctica Intermedia II SCT: 6				
Teoría de la Motricidad y el Juego SCT: 5	Desarrollo y Aprendizaje de la Motricidad SCT: 5	Educación Física en el Desarrollo Humano SCT: 4	Metodología de los Deportes de Raqueta SCT: 5	Evaluación de la Educación Física SCT: 3	Didáctica de la Educación Física I SCT: 4	Didáctica de la Educación Física II SCT: 4	Electivo Especialidad II SCT: 5			Práctica Profesional I SCT: 27	Práctica Profesional II SCT: 27
Vida Activa y Saludable SCT: 5	Metodología del Atletismo SCT: 5	Metodología del Handbol SCT: 5	Metodología del Fútbol SCT: 5	Metodología de la Gimnasia Artística SCT: 5	Metodología de la Natación SCT: 5	Electivo Especialidad I SCT: 5	Actividad Física para la Comunidad SCT: 4				
Expresión Motriz y Creatividad SCT: 5	Danzas, Folklore y Cultura Chilena SCT: 5	Ocio y Tiempo Libre en el Medio Natural y Urbano SCT: 5	Metodología de la Gimnasia Rítmica SCT: 5	Metodología del Voleibol SCT: 5	Metodología del Basquetbol SCT: 5	Educación Física para la Inclusión SCT: 5	Metodología de la Investigación en Educación Física SCT: 5				
Bioenergética y Nutrición SCT: 4	Anatomía para el Movimiento SCT: 5	Fisiología SCT: 5	Ev. Postural y Biotopología SCT: 4	Biomecánica SCT: 5	Actividades Recreativas Intra y Extra Muro SCT: 5	Gestión Deportiva SCT: 5	Teoría del Entrenamiento Deportivo SCT: 5				
	Electivo de Formación General I SCT: 3	Electivo de Formación General II SCT: 3	Electivo de Formación General III SCT: 3	Electivo de Formación General IV SCT: 3	Otras Actividades Obligatorias: Actividades extracurriculares y examen de suficiencia en Inglés Sistema de Créditos Transferibles: 15 (SCT)						

Figura 9: Plan de estudios Pedagogía en Educación Física UFRO (Universidad de la Frontera, n.d.)

3.7.1.4.- Universidad de Playa Ancha

No tiene asignaturas relacionadas al área de inclusión.

PRIMER AÑO	SEGUNDO AÑO	TERCER AÑO	CUARTO AÑO	QUINTO AÑO
PRIMER SEMESTRE Desarrollo Psicológico del Estudiante en Contextos Educativos Fundamentos de la Educación Física y Sociedad Formación Motriz de Base Taller de Preparación para la Práctica Inicial Expresión Lúdico-Corporal Habilidades Comunicativas para el Desarrollo del Aprendizaje y la Enseñanza I	TERCER SEMESTRE Orientación Educativa para el Desarrollo de la Persona Biomecánica de la Actividad Física Metabolismo y Fisiología Humana Taller de preparación para la Práctica Intermedia Juego e Iniciación Deportiva Prevención y Seguridad en la Actividad Física Empleo de TICs para la Vida Académica	QUINTO SEMESTRE Currículum Educativa Aprendizajes en Actividad Física y Neurociencias Actividad Física Comunitaria Taller de Preparación para la Práctica Avanzada Didáctica de los Deportes de Colaboración y Oposición Emergentes Manifestaciones Motrices Emergentes Segunda Lengua (nivel elemental)	SÉPTIMO SEMESTRE Enfoques Pedagógicos sobre los Saberes Disciplinarios Gestión de la Clase de Educación Física en Prescolares y Educación Básica Liderazgo y Emprendimiento en Actividad Física Taller de Práctica Avanzada Mediada Didáctica de los Deportes de Autosuperación Emergentes Segunda Lengua (nivel intermedio I)	NOVENO SEMESTRE Práctica Profesional Trabajo de Síntesis Profesional Sello Institucional
SEGUNDO SEMESTRE Fundamentación del Saber Pedagógico Aprendizajes Societales de la Educación Anatomía Humana Condición Física para una Vida Saludable Pasantía Inicial Danzas Folclóricas y Bailes Sociales Habilidades Comunicativas para el Desarrollo del Aprendizaje y la Enseñanza II	CUARTO SEMESTRE Políticas y Gestión en Sistemas Educativos para el Logro de Aprendizajes Desarrollo y Aprendizaje Motor Fisiología del Ejercicio Práctica Intermedia Integradora Didáctica de los Deportes de Colaboración y Oposición Tradicionales Manifestaciones del Fitness Empleo de TICs para la Vida Profesional	SEXTO SEMESTRE Evaluación Educativa de Aprendizajes Estrategias Creativas de Enseñanza y Aprendizaje Actividad Física en Escolares con Necesidades Educativas Especiales Actividades Motrices en la Naturaleza y Deporte Aventura Taller de Estrategias de Microintervención Didáctica de los Deportes de Autosuperación Tradicionales Segunda Lengua (nivel básico)	OCTAVO SEMESTRE Investigación Educativa Gestión de la Clase de Educación Física en Educación Media Investigación en Ciencias de la Actividad Física Taller de Preparación para la Práctica Final Entrenamiento y Rendimiento Deportivo Segunda Lengua (nivel intermedio II)	

Figura 10: Plan de estudios Pedagogía en Educación Física UPLA. (Universidad Playa Ancha, n.d.)

3.7.1.5.- Universidad de Magallanes

Cuenta con un ramo inclusivo; Deporte adaptado (séptimo semestre).

Malla Curricular									
PRIMER SEMESTRE	SEGUNDO SEMESTRE	TERCER SEMESTRE	CUARTO SEMESTRE	QUINTO SEMESTRE	SEXTO SEMESTRE	SÉPTIMO SEMESTRE	OCTAVO SEMESTRE	NOVENO SEMESTRE	DÉCIMO SEMESTRE
ANÁLISIS DE TEORÍAS EDUCATIVAS	ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA DIVERSIDAD	CULTURA ESCOLAR Y VALORES	CURRÍCULO	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN I	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN II	SEMINARIO DE GRADUACIÓN I	SEMINARIO DE GRADUACIÓN II	NIVELACIÓN PEDAGÓGICA	SEMINARIO DE TÍTULO
PSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE	EDUCACIÓN EN CONTEXTO HISTÓRICO Y SOCIAL	INGLÉS III	DIDÁCTICA CON TAC	EVALUACIÓN	GESTIÓN Y PROYECTOS	NUTRICIÓN PARA LA SALUD, LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE	TEORÍA, PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	NIVELACIÓN DE ESPECIALIDAD	
INGLÉS I	INGLÉS II	EDUCACIÓN PARA LA VOZ	BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO	BIODINÁMICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	METABOLISMO Y FISIOLÓGIA HUMANA	DIDÁCTICA II DE LOS DEPORTES DE COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN	ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN EDUCACIONAL Y DEPORTIVA	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	
COMUNICACIÓN ORAL Y ESCRITA I	COMUNICACIÓN ORAL Y ESCRITA II	ANATOMÍA HUMANA	TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA MOTRICIDAD HUMANA	DIDÁCTICA I EDUCACIÓN BÁSICA	DIDÁCTICA II	GINNASIA ARTÍSTICA	PROMOCIÓN Y PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA VIDA SALUDABLE	SEMINARIO DE ACTUALIZACIÓN	
EXPRESIÓN CORPORAL	NIVELACIÓN DE COMPETENCIAS	EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA DIVERSIDAD	PRIMEROS AUXILIOS Y PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS	VOLEIBOL	ACTIVIDAD FÍSICA EN CONDICIÓN DE LA NATURALEZA (DEPORTE AVANZADA)	DEPORTE ADAPTADO	DEPORTES CON RAQUETA		
JUEGOS EDUCACIONAL FÍSICA	DANZAS FOLCLÓRICAS	ATLETISMO	NATAción	GINNASIA RÍTMICA	FÚTBOL	MENTIÓN I	MENTIÓN II		
ACTIVIDADES AVANZADAS	JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA		BÁSQUETBOL	BALONMANO			DISEÑO DE PROYECTOS DEPORTIVOS		
	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y RENDIMIENTO								
PRÁCTICA PEDAGÓGICA I: INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA DE TERCERO PRÁCTICA	PRÁCTICA PEDAGÓGICA II: INICIACIÓN O REINICIACIÓN	PRÁCTICA PEDAGÓGICA III (CALENTAMIENTO)	PRÁCTICA PEDAGÓGICA IV: EDUCACIÓN BÁSICA	PRÁCTICA PEDAGÓGICA V: EDUCACIÓN BÁSICA INTERMEDIA	PRÁCTICA PEDAGÓGICA VI (EXPERIENCIA MEDIA)	PRÁCTICA PEDAGÓGICA VII: EN PREESCOLARES	PRÁCTICA PEDAGÓGICA VIII: ACTIVIDAD FÍSICA PARA GRUPOS ESPECIALES	PRÁCTICA PEDAGÓGICA IX: MENCION	PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura 11: Plan de estudios Pedagogía en Educación Física UMAG. (Universidad de Magallanes, n.d.)

3.7.2.- Universidades Privadas:

3.7.2.1.- Universidad Santo Tomás

Cuenta con 3 ramos inclusivos; Educación Física para la Inclusión (quinto semestre), Gestión Educativa Inclusiva y Comunidad Escolar (sexto semestre) y Deporte Adaptado y Promoción de la Inclusión (séptimo semestre).

Figura 12: Malla Curricular Pedagógica en Educación Física UST (Universidad Santo Tomás, 2021)

3.7.2.2.- Universidad Andrés Bello

Cuenta con 2 ramos inclusivos; Proyectos de Inclusión en Educación Física (noveno semestre) y Taller de Integración Pedagógica Disciplinaria (noveno semestre).

Figura 13: Malla Curricular Pedagogía en Educación Física UNAB (Universidad Andrés Bello, n.d.)

3.7.2.3.- Universidad Mayor

No tiene asignaturas relacionadas al área de inclusión.

CARRERA	MALLA CURRICULAR PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN PARA EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA									
	PRIMER AÑO		SEGUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO		QUINTO AÑO	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
INFORMACIÓN GENERAL	Comodoro	Comodoro	Comodoro	Comodoro	Comodoro	Comodoro	Comodoro	Comodoro	Comodoro	Comodoro
INFORMACIÓN BÁSICA	Fundamentos Antropológicos y Sociológicos de la Educación	Podagogía de Responsabilidad Social	Psicología del Aprendizaje y el Desarrollo Emocional	Docencia Pedagógica y la Necesidad en la Educación	Curriculum y Evaluación para el Aprendizaje	Investigación Educativa	Técnica I	Técnica II	Práctica Profesional en Educación Básica	Práctica Profesional en Educación Media
INFORMACIÓN ESPECIAL	Introducción a la Actividad Física y sus Fundamentos	Laminación y Desarrollo Motor	Aprendizaje Motor	Deportes Híbridos Carreras I (Natación I, Natación II, Carreras Artísticas I)	Recreación	Deportes Híbridos Carreras II (Natación II, Natación III, Carreras Artísticas II)	Deportes Híbridos Carreras III (Natación III, Natación IV, Carreras Artísticas III)	Práctica de Fútbol, Básquetbol, Vóley, etc.	Práctica de Fútbol, Básquetbol, Vóley, etc.	Practización de los Saberes II
INFORMACIÓN BÁSICA	Téc en el Aula e Implementación al Laboratorio	Habilidades Comunicativas Básicas	Comprensión lectora	Comunicación Estratégica	Actividad Física y Salud I	Actividad Física y Salud II	Actividad Física y Salud III	Actividad Física y Salud IV	Practización de los Saberes I	Practización de los Saberes II
INFORMACIÓN ESPECIAL	Bases Biológicas para el Movimiento Humano	Práctica Inicial	Eficiencia y Calidad de la Educación en los Campos Managerial	Diseño y Evaluación de Proyectos en los Campos Pedagógicos	Práctica de Responsabilidad Social	Práctica de Responsabilidad Social	Práctica de Responsabilidad Social	Práctica de Responsabilidad Social	Practización de los Saberes I	Practización de los Saberes II
INFORMACIÓN GENERAL	Comodores	Inglés I	Inglés II	Inglés III	Inglés IV				Multiculturalidad	Inclusión para la Ciudadanía

Figura 14: Malla Curricular Pedagogía en Educación Física U. Mayor (Universidad Mayor, 2022)

3.7.2.4.- Universidad de las Américas

Cuenta con un ramo inclusivo; Orientaciones didácticas para la inclusión en educación física (séptimo semestre).

	AÑO 1		AÑO 2		AÑO 3		AÑO 4		AÑO 5	
	Semestre 1	Semestre 2	Semestre 3	Semestre 4	Semestre 5	Semestre 6	Semestre 7	Semestre 8	Semestre 9	Semestre 10
Taller de Comunicación Oral y Escrita	Matemática Aplicada a Educación	Inglés I	Inglés II	Política Educativa Chilena	Informática Educativa	Investigación Educativa	Danzas Educativas	Gestión Educativa de Aula		
Metacognición y Formación Universitaria	Teoría de la Educación	Teoría y Diseño Curricular	Psicología del Aprendizaje	Deportes de Oposición	Deportes de Colaboración y Oposición I	Deportes de Colaboración y Oposición II	Métodos de Investigación en Actividad Física Escolar	Taller de Actualización Curricular Disciplinar	Taller de Actualización Curricular Pedagógico	
Fundamentos Socioculturales de la Educación	Psicología del Desarrollo	Fisiología del Niño y Adolescente	Didáctica y Evaluación en Educación Básica	Didáctica y Evaluación en Educación Media	Educación Física en Espacio Natural	Prescripción del Ejercicio Físico Escolar	Bienestar y Autocuidado en el Contexto Escolar	Seminario de Grado I	Seminario de Grado II	
Actividades Acuáticas en Medio Escolar	Recreación, Ocio y Uso del Tiempo Libre Escolar	Desarrollo Motor	Aprendizaje Motor	Electivo I	Electivo II	Orientaciones Didácticas para la Inclusión en Educación Física	Electivo III	Electivo IV		
Actividades Rítmicas de Ritmo y Expresión	Anatomía para el Contexto Escolar	Habilidades Acuáticas	Habilidades Gimnásticas	Ética Docente en Educación Física	Evaluación de la Actividad Física		Actividades Físicas Emergentes	Juegos de Contacto		
Fundamentos Biológicos de la Actividad Física		Biomécanica para el Contexto Escolar		Orientaciones Didácticas para la Educación Parvularia			Manejo de la Voz en Aulas Abiertas	Juego, Cuerpo y su Identidad		
				Taller de Acompañamiento a la Progresión Académica						
	Práctica Inicial en Educación Básica	Práctica Inicial en Educación Media		Práctica Intermedia en Educación Media		Práctica Intermedia en la Escuela		Práctica Profesional		

*Algunas módulos del Plan de Estudios podrán ser impartidos en modalidad online o semipresencial.
 Mallas sujetas a cambio de acuerdo a las necesidades del curricular y sus exigencias.
 Informarse sobre el régimen y campus en admision.ula.cl

Ámbito General
 Ámbito Profesional
 Ámbito Disciplinario
 Ámbito Práctico

Figura 15: Malla Curricular Pedagogía en Educación Física UDLA. (Universidad de las Américas, n.d.)

3.7.2.5.- Universidad Bernardo O'Higgins.

No tiene asignaturas relacionadas al área de inclusión.

Identidad Profesional Docente	Fundamentos Anatómofisiológico del Movimiento	Evaluación Educativa	Psicología del Aprendizaje y del Desarrollo	Planificación Diversificada del Aprendizaje	Estadística	Investigación Educativa	Proyecto de Grado		
Afabetización Digital	Curriculum en la Educación Física y Salud								
	Diversidad y Políticas Educativas								
Fútbol		Baloncesto	Evaluación de la Educación Física y del Deporte	Antropometría en la Actividad Física	Didáctica de la Educación Física para Enseñanza Básica	Actividad Física del Ciclo Vital	Programas de Entrenamiento Deportivo	Promoción de la Actividad Física Saludable	
Condición Física General	Condición Física Específica	Natación	Rescate Acuático y Primeros Auxilios	Gestión de la Educación Física y el Deporte	Proyectos Deportivos Escolares	Didáctica de la Educación Física para Enseñanza Media	Deportes en Ambientes Naturales	Deporte Inclusivo	
				Voleibol	Hándbol	Entrenamiento Físico Deportivo	Deporte y Movimiento	Deportes Individuales (Tenis y Deportes de Combate)	
				Desarrollo Motor		Fundamentos Psicológicos de la Actividad Física	Atletismo	Educación Física en la Comunidad Escolar	
				Danzas Latinoamericanas	Gimnasia Rítmica y Artística				
Inglés I	Inglés II	Inglés III	Inglés IV		Electivo de Formación General I	Electivo de Formación General II			
Habilidades Académicas I	Habilidades Académicas II	Ética y Ciudadanía	Responsabilidad Social Universitaria						
		Práctica Inicial I	Práctica Inicial II	Práctica Inicial III	Práctica Intermedia I	Práctica Intermedia II	Práctica Intermedia III	Práctica Intermedia IV	Práctica Profesional
									Electivo de Profundización

Figura 16: Malla Curricular Pedagogía en Educación Física UBO. (Universidad Bernardo O'Higgins, n.d.)

3.7.2.6.- Universidad San Sebastián

Cuenta con un ramo inclusivo; Actividad física de la diversidad (sexto semestre).

	1º AÑO		2º AÑO		3º AÑO		4º AÑO		5º AÑO	
	I SEMESTRE	II SEMESTRE	III SEMESTRE	IV SEMESTRE	V SEMESTRE	VI SEMESTRE	VII SEMESTRE	VIII SEMESTRE	IX SEMESTRE	X SEMESTRE
PROGRAMA DE INTELIGENCIA EN BIOLÓGIA (I)	Introducción a la Educación Física	Preparación Física	Atletismo	Baloncesto	Electivo (Gimnasia Rítmica Damas o Fútbol Varones)	Gimnasia Artística	Hándbol	Fitness	Voleibol	Práctica Profesional y Taller de Evaluación y Retroalimentación Pedagógica
	Expresión Corporal y Educación del Ritmo		Psicomotricidad	Formación Motora				Natación	Elaboración y Evaluación de Proyectos Deportivos	
	Biología Celular	Anatomía Aplicada al Movimiento	Fisiología	Folklore Chileno y Latinoamericano	Metodología de la Educación Física	Psicología del Deporte	Teoría del Juego y Recreación	Recreación y Naturaleza	Teoría del Entrenamiento	
	Laboratorio Biología Celular	Laboratorio Anatomía Aplicada al Movimiento	Laboratorio Fisiología	Fisiología del Ejercicio	Bioquímica Aplicada al Movimiento	Actividad Física de la Diversidad	Actividad Física del Adulto Mayor	Primeros Auxilios	Nutrición, Actividad Física y Salud	
	Fundamentos de la Práctica Educativa	Psicología Evolutiva	Psicología Educativa		Ética Educativa					
		Desarrollo del Pensamiento Pedagógico	Curriculum	Evaluación Educativa	Formulación de Proyectos Educativos	Educación, Familia y Comunidad		Gestión Educativa y Liderazgo	Metodología de la Investigación	
			Práctica Inicial Progresiva I	Práctica Inicial Progresiva II	Práctica Inicial Progresiva III	Práctica Inicial Progresiva IV	Práctica Inicial Progresiva V			
	Cursos de Formación Integral I	Cursos de Formación Integral II			Cursos de Formación Integral III		Cursos de Formación Integral IV			

Figura 17: Malla Curricular Pedagogía en Educación Física USS. (Universidad San Sebastián, 2014)

3.7.2.7.- Universidad Austral de Chile

Cuenta con dos ramos inclusivos; Educación inclusiva (cuarto semestre) y taller de formación situada: atención a la diversidad (sexto semestre)

I SEMESTRE		II SEMESTRE		III SEMESTRE		IV SEMESTRE		V SEMESTRE	
EFIS050	FUNDAMENTOS Y MANIFESTACIONES DE LA MOTRICIDAD HUMANA	EFIS074	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	EFIS085	GINNASIA ARTISTICA Y RITMICA	EFIS100	NATAción	EFIS123	DEPORTES COLECTIVOS: HANDBOL, VOLEIBOL Y BASQUETBOL
EFIS055	FUNDAMENTOS BIOLóGICOS	EFIS077	ANATOMIA	EFIS092	EXPREsIóN CORPORAL Y DANZA EDUCATIVA	EFIS105	BASES ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA	EFIS133	HABILIDADES AGUAS ABIERTAS Y SALVAMENTO
EFIS061	ACONDICIONAMIENTO ORGÁNICO	EFIS078	INTRODUCCIóN A LA EDUCACIóN FÍSICA	ELECT112	OFG 1	EFIS111	KAYAK	EFIS141	DANZA RECREATIVA Y CONTEMPORÁNEA
ICED098	EDUCACIóN, CULTURA Y NATURALEZA	EFIS081	TALLER DE FORMACIóN SITUADA: VIRENAL	ICED087	APRENDIZAJE, COGNICIóN Y DIVERSIDAD	EFIS114	FISIOLOGÍA Y BIOENERGÉTICA	EFIS152	MOTRICIDAD ADAPTADA E INCLUSIVA
PLAC036	EVALUACIóN INICIAL, DIAGNóSTICA*	ICED071	APRENDIZAJE Y SISTEMAS DE VIRENAL	ICED089	CURRÍCULUM, DEMOCRACIA Y TRANSFORMACIóN SOCIAL	ELECT113	OFG 2	ELECT100	OPTATIVO DE ESPECIALIZACIóN I
PLAC033	LECTURA COMPRENSIVA Y EXPRESIóN ESCRITA	ICED073	ÉTICA, RELACIONALIDAD Y DESARROLLO HUMANO	ICED091	TALLER DE FORMACIóN SITUADA: CONTEXTUALIZACIóN Y AGENCIAMIENTO	ICED101	GESTIóN Y PROYECTOS EDUCATIVOS	ICED120	MEDIACIONES TIC Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
PLAC035	COMUNICACIóN EN LENGUA INGLESA I	PLAC083	SOCIEDAD Y MODERNIDAD	PLAC121	SOCIEDAD Y CULTURA	ICED103	EDUCACIóN INCLUSIVA		
PLAC097	TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIóN Y LA COMUNICACIóN	PLAC107	FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACIóN HUMANA			PLAC125	CREATIVIDAD, INNOVACIóN Y PROYECTOS		
PLAC100	INTRODUCCIóN A LAS CIENCIAS SOCIALES	PLAC114	COMUNICACIóN EN LENGUA INGLESA II						
VI SEMESTRE		VII SEMESTRE		VIII SEMESTRE		IX SEMESTRE		X SEMESTRE	
EFIS105	ATLETISMO	EFIS180	BIOCICLETA Y MONTAÑISMO	EFIS192	DEPORTES COLECTIVOS: FÚTBOL Y RUGBY	EFIS204	DANZAS Y JUEGOS TRADICIONALES	ELECT116	OPTATIVO DE PROFUNDIZACIóN II
EFIS161	REMO	EFIS192	MÉTODOS Y TÉCNICAS DE CIRCO	EFIS194	NAVIGACIóN A VELA	EFIS206	MOTRICIDAD Y SALUD	ICED292	PRÁCTICA PROFESIONAL
EFIS166	BIOMECÁNICA	EFIS194	FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO	EFIS196	NUTRICIóN Y ALIMENTACIóN	EFIS210	TALLER DE CONSOLIDACIóN PROFESIONAL		
EFIS170	RODADOS Y SUSTENTABILIDAD URBANA	EFIS196	RIESGOS DEL EJERCICIO Y PRIMEROS AUXILIOS	EFIS198	TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO	EFIS297	SEMINARIO DE TÍTULO		
EFIS173	RECREACIóN Y ANIMACIóN	EFIS198	MOTRICIDAD INFANTIL	EFIS200	GERONOTMOTRICIDAD	ELECT112	OPTATIVO DE PROFUNDIZACIóN I		
EFIS176	TALLER DE FORMACIóN SITUADA: ATENCIóN A LA DIVERSIDAD	EFIS190	DIDÁCTICA DISCIPLINAR	EFIS202	GESTIóN DE PROYECTOS Y EVENTOS DEPORTIVOS	ELECT184	TALLER DE FORMACIóN SITUADA: DESARROLLO PROFESIONAL Y APRENDIZAJE SERVICIO		
ELECT101	OPTATIVO DE ESPECIALIZACIóN II	ICED185	TALLER DE FORMACIóN SITUADA: ACOMPAÑAMIENTO REFLEXIóN- CRÍTICA	ELECT111	OPTATIVO DE ESPECIALIZACIóN III				
ICED178	EVALUACIóN DE APRENDIZAJES			ICED190	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIóN EDUCATIVA				

Figura 18: Malla Curricular Pedagógica en Educación Física UCh. (Universidad Austral de Chile, 2022)

3.7.2.8.- Universidad Central

Cuenta con dos ramos inclusivos; Educación inclusiva (segundo semestre) y currículo y evaluación para la diversidad (tercer semestre)

TÍTULO PROFESIONAL PROFESOR/A DE EDUCACIÓN FÍSICA									
LICENCIADO/A EN EDUCACIÓN									
I SEMESTRE	II SEMESTRE	III SEMESTRE	IV SEMESTRE	V SEMESTRE	VI SEMESTRE	VII SEMESTRE	VIII SEMESTRE	IX SEMESTRE	X SEMESTRE
Comunicación Oral y Escrita	Expresión Corporal	Folklore	Pensamiento Crítico	Motricidad I / Neurociencia	Motricidad II Paradigmas y Aplicación	Curso Transversal Institucional I	Curso Transversal Institucional II	Mención en Adulto Mayor I o Mención en Educación Básica I	Mención en Adulto Mayor II o Mención en Educación Básica II
Bases Teóricas de la Ed. Física y el Deporte	Handball	Gimnasia I	Juego como Recurso Pedagógico	Contacto con la Naturaleza y Escalada	Contacto con la Naturaleza y Escoturismo	Actividades Motrices Emergentes	Natación y Salvataje		
Iniciación al Handball	Fútbol	Bases Psicológicas y Aplicadas a la Actividad Física	Gimnasia II	Vóleibol	Gestión, Admin. Deportiva y Elaboración de Proyectos	Natación	Tenis de Campo	Práctica I en Adulto Mayor o Educación Básica	Práctica II en Adulto Mayor o Educación Básica
Iniciación al Fútbol	Atletismo	Didáctica y Evaluación Educación Física	Iniciación al Vóleibol	Básquetbol	Biomecánica Aplicada	Tenis de Mesa	Salud y Nutrición		
Iniciación al Atletismo	Educación Inclusiva	Práctica Intermedia I	Iniciación al Básquetbol	Fisiología del Ejercicio	Práctica Intermedia IV	Tecnia del Entrenamiento	Práctica Profesional II	Seminario de Título I	Seminario de Título II
Filosofía y Educación	Psicología del Desarrollo	Currículo y Evaluación para la Diversidad	Anatomía Funcional	Práctica Intermedia III	Formación Ciudadana	Práctica Profesional I	Seminario de Grado		
Práctica Inicial I	Práctica Inicial II	Psicología Educacional y Neurociencias	Práctica Intermedia II	Interculturalidad		Investigación Educativa			
			Cs. Sociales y Educación	Electivo Complementario					

* La malla curricular está sujeta a revisión, debido a que puede experimentar cambios. Revisar última actualización en www.ucentral.cl
 *Especialización, sujeto a cantidad de estudiantes

Figura 19: Malla Curricular Pedagógica en Educación Física U. Central. (Universidad Central, n.d.)

3.7.2.9.- Pontificia Universidad Católica de Chile

Cuenta con un ramo inclusivo; Diversidad e inclusión en Educación (séptimo semestre).

1º SEMESTRE	2º SEMESTRE	3º SEMESTRE	4º SEMESTRE	5º SEMESTRE	6º SEMESTRE	7º SEMESTRE	8º SEMESTRE	EXAMEN DE LICENCIATURA		9º SEMESTRE	10º SEMESTRE
Fundamentos Fisiológicos de la Actividad Física	Anatomía General	Fundamentos de la Nutrición Humana	Fundamentos para el Estudio de la Motricidad Humana	Neuro-mecánica Aplicada al Movimiento Humano						Salud Pública para la Vida Activa y Deportiva	
Juego y Vida Activa		Fisiología del Ejercicio	Anatomía Músculo Esquelética	Prevención de Lesiones en la Actividad Física Escolar							Recreación en Ambientes Naturales
Fundamentos de la Motricidad Humana y la Educación Física			Prevención y Manejo de Accidentes en Contextos Escolares							Optativo de Profundización Deportes Colectivos	Optativo de Profundización Deportes Colectivos
Atletismo	Desarrollo y Aprendizaje Sensorio-motriz del Locoier	Expresión Corporal y Folclore		Natación/ Gimnasia	Actividad física y salud	Nutrición y Alimentación para la Salud y Actividad Física	Seminario de Investigación en Educación y Salud			Optativo de Profundización Deportes Individuales	Optativo de Profundización Deportes Individuales
Fútbol/ Balonmano			Entrenamiento Deportivo Escolar I	Didáctica de la Educación Física I	Básquetbol/ Vólibol	Entrenamiento Deportivo Escolar II	Didáctica de la Educación Física II				Proyectos Deportivos Escolares
Teoría de la Educación	Educación y Sociedad	Aprendizaje y Desarrollo del Escolar	Curriculum	Evaluación para el Aprendizaje		Diversidad e Inclusión en Educación	Dimensión Ética de la Profesión Docente			Gestión y Liderazgo en el Aula	
	Práctica Pedagógica en Educación Física y Salud I		Práctica Pedagógica en Educación Física y Salud II		Práctica Pedagógica en Educación Física y Salud III		Práctica Pedagógica en Educación Física y Salud IV			Práctica Pedagógica en Educación Física y Salud (Ed. Básica)	Práctica Pedagógica en Educación Física y Salud (Ed. Media)
Examen de Comunicación Escrita	Formación General	Formación Teológica		Formación Filosófica	Formación General	Formación General				Resolución VFA N° 089/2019	
Test de Inglés					Formación General	Formación General	Formación General				

Figura 20: Malla Curricular Pedagogía en Educación Física UC. (Pontificia Universidad Católica de Chile, n.d.)

Tomando en cuenta que la educación debe ser inclusiva según la ley de inclusión escolar N°20.845, todas las universidades actualmente deberían formar a sus futuros profesores con esta temática, debería ser un lineamiento de toda las carreras pedagógicas, sin embargo, por lo que podemos observar en sus mallas curriculares no hay ramos para desarrollar el área de la inclusión en la totalidad de las universidades. Nos encontramos con 14 Universidades chilenas, estatales y privadas de distintos lugares del país que presentan Pedagogía en Educación Física dentro de sus carreras de pregrado, de las cuales 9 cuentan con uno o más ramos que abordan la temática de inclusión, integración o diversidad ya sea a nivel del aula o deportiva, mientras las otras 5 carecen de algún ramo que pueda desarrollar este contenido. Ahora si analizamos entre la educación privada y pública, de las 5 universidades públicas solo 2 cuentan con un ramo inclusivo mientras que en las privadas, de las 9 que se analizaron 7 de ellas cuentan con formación.

Si nos enfocamos en la temática central de esta investigación que es embarazo adolescentes, ninguna de las 14 universidades analizadas les entrega esta formación específica,

pero si entregan formación inclusiva por lo que se infiere que los profesionales que egresen de estas universidades tendrán más herramientas para poder modificar las clases de educación física para las escolares embarazadas, teniendo en cuenta que el embarazo adolescente debe ser tratado manera inclusiva, ya que de no ser así la alumna puede sentirse excluida y discriminada lo que llevaría a que se estuviera infringiendo la ley 20.609 de discriminación.

4. MARCO METODOLÓGICO

4.1.- Tipo de estudio:

El **enfoque** de nuestra investigación es CUALITATIVA, ya que busca recrear y entender a cabalidad un fenómeno social a través de una aproximación general a la muestra, indagando respecto de creencias, sensaciones, emociones, sistemas de valores, comportamientos, etc; y en nuestro caso es la clase de Educación Física para las estudiantes embarazadas.

Se valida de instrumentos como la observación, la entrevista, grupos de enfoque, cuestionarios, bitácoras y otros instrumentos para recoger información cualitativa sobre lo que ocurre efectivamente en estos casos. (Ramírez C. et al., 2011, pág. 16)

El **alcance** de nuestra investigación es exploratoria, pues es un estudio pionero en su área, carece o tiene muy pocos antecedentes bibliográficos previos, por lo tanto implica no sólo la investigación en sí sino la definición de la forma en que se va a abordar la problemática. Por lo mismo nuestros docentes en Chile, no se sienten preparados para esta realidad, no encuentran bibliografía sobre el tema. (Ramírez C. et al., 2011, pág. 17)

En su **diseño**, el control de la asignación de los factores del estudio, es observacional ya que por causas de la pandemia, no fue posible ver los resultados de nuestros análisis, ni tampoco visitar presencialmente a las muestras.

Su secuencia temporal es transversal, ya que aplicamos sólo una vez los instrumentos necesarios para el estudio.

El origen de la información con respecto al inicio del estudio es retrospectivo, ya que buscamos antecedentes previos a la fecha, sobre las clases de Educación Física que se hicieron a estudiantes embarazadas antes de la pandemia, pues tomamos en cuenta que las clases eran 100% presenciales. (Ramírez C. et al., 2011, pág. 18)

La finalidad de la investigación es descriptiva-analítica, aplicamos estadísticas, promedio de casos, porcentajes de aplicación efectiva de ejercicios para las embarazadas, etc. además aplicamos inferencias, relacionamos, comparamos, correlacionar datos, identificamos lo que sucede en realidad chilena y en el mundo, entre otros. (Ramírez C. et al., 2011, pág. 19)

Tipo de investigación cualitativa: De Acción

Se trata de una forma de investigación para enlazar el enfoque experimental de la ciencia social con programas de acción social que respondan a los problemas principales. Dado que los problemas sociales emergen de lo habitual, la investigación-acción inicia el cuestionamiento del fenómeno desde lo habitual, transitando sistemáticamente, hasta lo filosófico. Mediante ésta, se pretende tratar de forma simultánea conocimientos y cambios sociales, de manera que se unan la teoría y la práctica. (Ramírez C. et al., 2011, pág. 44)

Tradiciones en la investigación:

Dimensión:	FENOMENOLOGÍA
Objetivos:	Comprensión de la esencia de experiencias relativas a un fenómeno.
Origen de la disciplina:	- Filosofía - Sociología - Psicología
Recogida de datos:	Entrevistas de larga duración con hasta 10 personas
Análisis de datos	Afirmaciones, significados, temas significativos, descripción general de la experiencia.
Forma Narrativa:	Descripción de la esencia de una experiencia.

Tabla 1: Fenomenología (Ramírez C. et al., 2011, pág. 45)

4.2.- Definición del sujeto de estudio:

El grupo universo de nuestra investigación son las adolescentes escolares embarazadas. Al aplicar filtros, para no sobrepasar nuestras posibilidades de trabajo, resumimos que nuestra población a estudiar serían, las adolescentes escolares embarazadas de Enseñanza Media de los Establecimientos Educacionales de nuestro país Chile.

Nuestra muestra es no probabilística ya que los individuos no son seleccionados azarosamente de entre la población para formar parte del estudio, sino que las seleccionamos siguiendo un criterio práctico que son sólo las que cursan entre I° a IV° medio. (Ramírez C. et al., 2011, pág. 20)

4.3.- Descripción de las variables:

De acuerdo con el tipo: Éstas variables son cualidades o atributos que se clasifican a cada caso en una de varias categorías, como las embarazadas que cursan tienen la edad pero no están cursando Enseñanza Media, embarazadas con licencia médica excluyendo las de las clases de Educación Física, etc.

De acuerdo al nivel de recorrido: Las variables que encontramos son con escala nominal, las cuales son aquellas en que los datos se distribuyen por categorías, no mantienen una relación de orden entre sí, como por ejemplo embarazos de riesgo, diabetes gestacional, embarazada asmática, embarazadas de otras nacionalidades, embarazos no deseados, etc.

De acuerdo con su nivel de medición: El nivel de medición es nominal, se tienen dos o más categorías de variables, donde carecen de orden de jerarquía.

4.4.- Instrumentos utilizados

4.4.1.- Entrevista online.

Entrevista realizada de forma online, con profesores conocidos por los integrantes de esta investigación, promoción vía Facebook y vía WhatsApp a conocidos de los integrantes de esta investigación.

La entrevista fue realizada en Octubre del año 2020.

Link publicada: <https://forms.gle/EFmM1tm71stXbU817>

Encuesta sobre el nivel de conocimiento de los docentes y la adaptación curricular de las clases de Educación Física para embarazadas de Enseñanza Media

Estimados Profesores :

Somos estudiantes de Educación Física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE), quienes nos encontramos preparando nuestra tesis final de grado.

A través de esta encuesta, que es absolutamente anónima y que no le tomará más de 10 minutos responder, queremos indagar en cómo usted como profesor o profesora, implementa o ha implementado el programa de Educación Física para una estudiante en condición de embarazo o maternidad, sólo en Enseñanza Media.

Agradecemos su participación y colaboración con este estudio.
Muchas Gracias.

Correo *

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

1. ¿Cuál es su edad? *

Texto de respuesta corta

2. Género *

- Femenino
- Masculino
- Otro
- Prefiero no responder

3. ¿En qué año egresó de Pedagogía? *

Texto de respuesta corta

4. ¿En qué Universidad estudió? *

Texto de respuesta corta

5. ¿Hace cuántos años ejerce la profesión de Pedagogía? *

- Hace menos de 5 años
- Entre 5 a 10 años
- Entre 11 a 20 años
- 20 años y más...

6. ¿En su trayectoria como docente ha impartido clases de Educación Física a estudiantes embarazadas? *

- Si
- No



7. ¿Realizó alguna adaptación en sus clases para la estudiante en condición de embarazo o maternidad ? *

Sí

No

8. Si respondió NO a la pregunta anterior, ¿Por qué no realizó adaptación en la clase?

Texto de respuesta larga

9. Si respondió SÍ, ¿Dónde aprendió a realizar adaptación curricular?

Formación docente

Curso de perfeccionamiento

Autoformación

Con la colaboración de otros colegas del área

Otra...

10. Describa las modificaciones que realizó en la clase para la estudiante en condición de embarazo o maternidad y señale en qué año fue (en no menos de 5 líneas)

Texto de respuesta larga

5. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

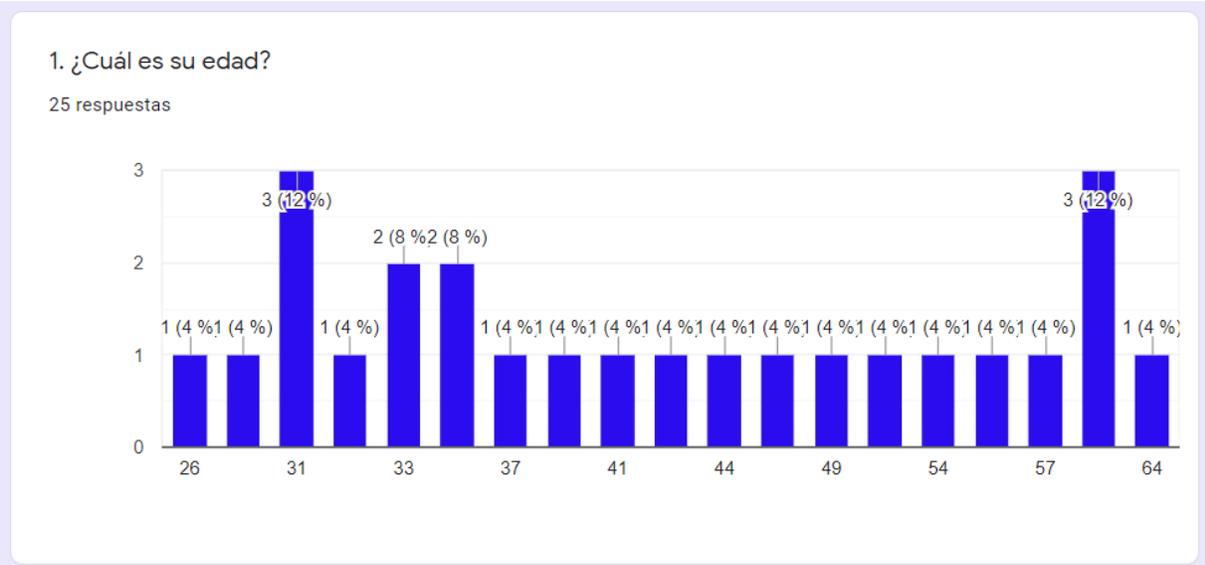


Figura 21. Pregunta N° 1, Edad

Quienes contestaron la encuesta, bordeaban entre los 26 y 64 años, predominando los 31 y 58 años.

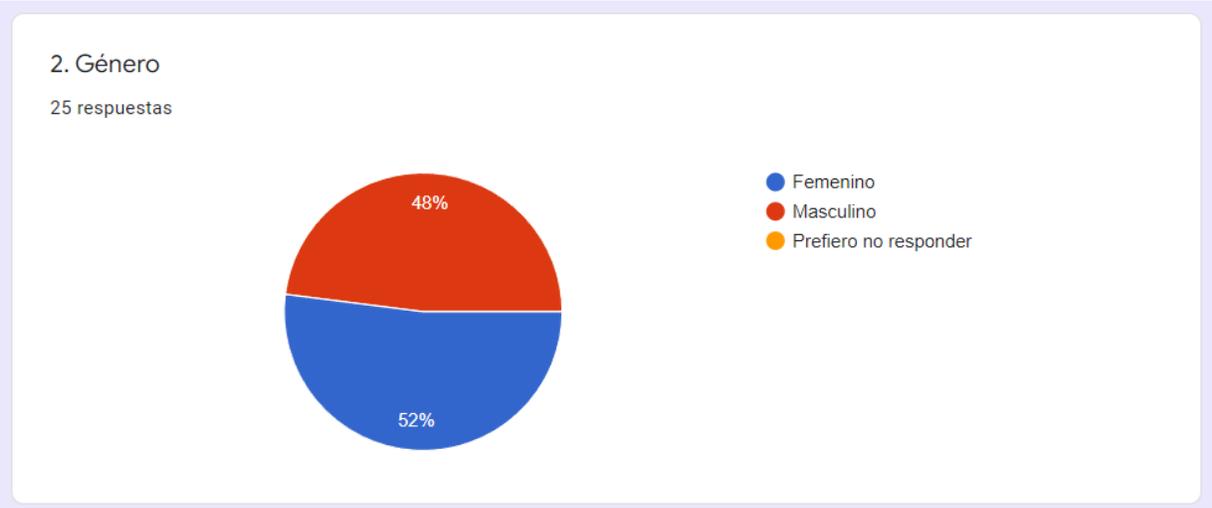


Figura 22. Pregunta N° 2, Género

Mayoritariamente fueron profesoras del género femenino quienes respondieron nuestra encuesta.

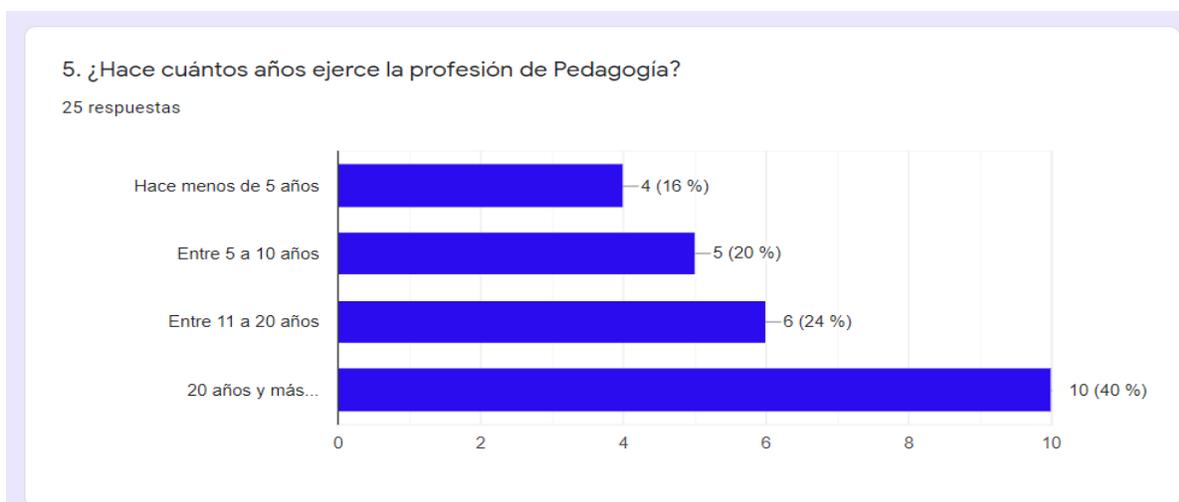


Figura 25. Pregunta N° 5, Años ejerciendo la profesión

De los 25 profesores, el 40% ejerce la profesión de docente de Educación Física, hace más de 20 años, por lo que consideramos sus respuestas de carácter muy importante, ya que se basan en una gran experiencia laboral, educando a más de mil estudiantes diferentes. A pesar de que antiguamente, las escolares que presentaban embarazo, descontinuaron sus estudios o lo ocultaban.

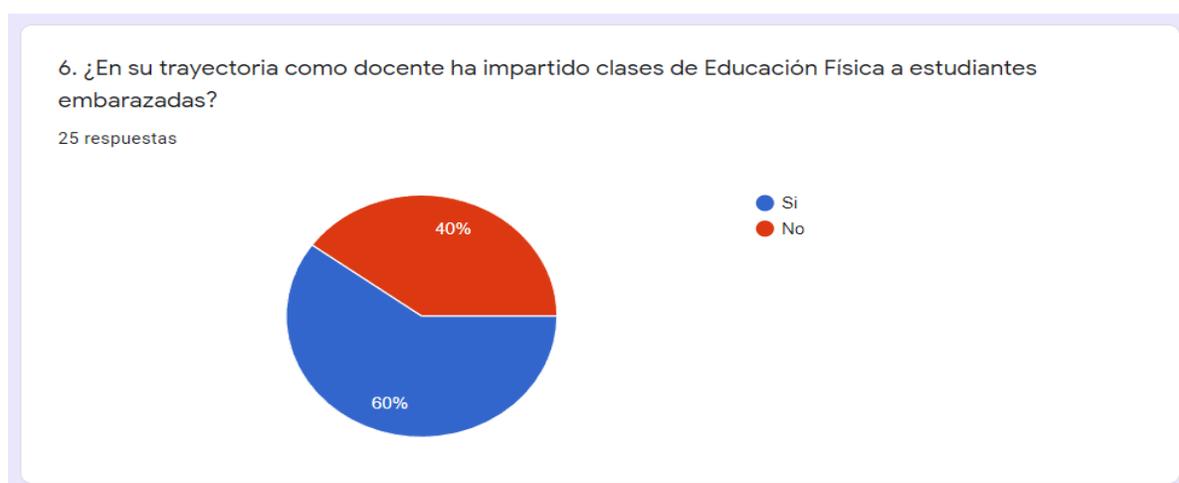


Figura 26. Pregunta N° 6, Realización de clases a embarazadas

A pesar de que los profesores encuestados, cumplían con bastante experiencia trabajando como docentes, fueron pocos los que se encontraron con esta realidad escolar, sólo el 60%.



Figura 27. Pregunta N° 7, Desarrollo de adaptación curricular

En esta pregunta realizada a los profesores, coinciden los resultados con la pregunta anterior, es decir, quienes se encontraron con estudiantes embarazadas, les realizaron adaptación curricular en sus planificaciones para las clases, no apartándolas del aula o de la actividad física.

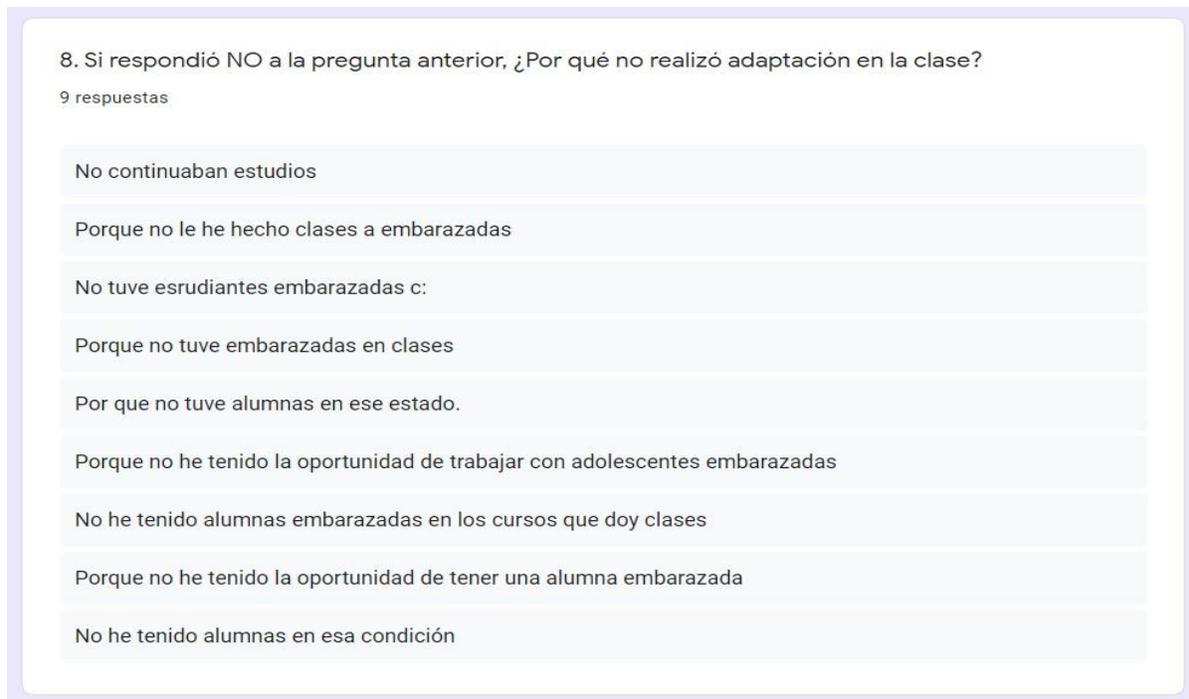


Figura 28. Pregunta N° 8, Fundamentación sobre la exclusión de una estudiante embarazada

En la octava pregunta realizada, se visualiza que algunas estudiantes que se encontraban embarazadas, no continuaban con los estudios escolares, por lo que el profesor no tenía directa relación con ellas. Además también en esta pregunta, se incluyen a quienes no han tenido la oportunidad de presentar una estudiante en este estado.



Figura 29. Pregunta N° 9, Formación del docente sobre la adaptación curricular

En esta pregunta, nuestra intención fue conocer de qué manera los docentes lograban encontrar la información adecuada para las adaptaciones curriculares que actualmente no existen explícitas para nuestra asignatura. Por lo que encontramos que el 41,1% las realiza con autoformación, sólo el 29,4% lo aprendió en su formación docente, el 11,8% se perfecciona entrando e invirtiendo en un curso de perfeccionamiento sobre este tema, el 5,9% se asesora con enfermeras que trabajan en el área técnico profesional.

10. Describa las modificaciones que realizó en la clase para la estudiante en condición de embarazo o maternidad y señale en qué año fue (en no menos de 5 líneas)

17 respuestas

Actividades de tipo teórica pues presentaba certificado médico para no realizar actividad física. 1990 aprox.

Tenía conocimientos, se modificó todo en relación al mes de embarazo y los ejercicios permitidos

Adaptación de intensidad en los ejercicios, uso de materiales distintos (balón pilates), ejercicios especiales y acordes a la etapa gestacional

Se adaptaron los contenidos curriculares en diversas unidades integradas, ya que en diversas actividades eran integrales no así las de impacto

Se recomendó enfocar a ejercicios cardiovasculares de baja intensidad dependiendo del mes de embarazo en que se encontraba, resguardar o modificar aquella actividad que vinculará el impacto del piso pélvico y partes de la clase se relacionaban con el yoga (los estiramientos, respiraciones), antes estaba incluido yoga dentro de la escuela. Año 2018

Depende de los meses de embarazo, desde los 4 a 5 meses se busca un trabajo más específico en la flexibilidad, yoga, bailes con poco impacto e intensidad. Entre otras actividades, dependiendo del curso también.

Clases de folclor varias veces en diferentes años. Ejecuciones de bailes sin saltos, sin giros rápidos.

Se realizaron programas especiales para las alumnas en cuestión, evitando prácticas de juegos colectivos y de contacto. Se sugirieron ejercicios de Pilates y se calificó a través de informes. Años 2013 y 2017. En otros casos, las alumnas fueron exentas de la clase por decisión médica, debido a ser embarazos de alto riesgo.

Reitero que no hice clases a embarazadas. Creo que esta mal diseñada la encuesta. Saludos.

Una alumna de 4to medio embarazada. Las adaptaciones fue que se le realizó más ejercicio localizado y de bajo impacto, cuando los demás trotaban ella caminaba, y de igual manera se ejercitaba. También realizó trabajos escritos.

Explicó la función de los diferentes grupos musculares en el parto, y trabajó ejercicios específicos de fortalecimiento y de estiramientos según correspondiese.

Trabajo aeróbico caminata 15 a 25 minutos. Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad

Hacer una planificación con ejercicios adecuados al periodo de gestación, disminuyendo la carga de trabajo e intensidad aquellos ejercicios posibles de hacer por la adolescente. evaluando de manera teórica, en su mayoría con temas que aportarán conocimiento en relación al embarazo, también entregando funciones de colaboración administrativas a la estudiante, además de utilizar su condición como un ejemplo para sus compañeras y futuras madres.

No aplica

A través de guías de estudio, de acuerdo a las unidades del programa de estudio, fue en el 2018.

Adecuación de las actividades, evaluación antropométrica, ejercicios del aparato locomotor, disminución de la duración e intensidad de los ejercicios y trabajo en conjunto con la nutricionista. Entre otras actividades

Se solicita Certificado médico donde autoriza a la gimnasia de embarazo.
Se establecen rutinas de ejercicios de bajo impacto y elongaciones. Control de FC y recomendaciones para alimentación.

Figura 30. Pregunta N° 10, Adaptaciones curriculares realizadas por los encuestados

En esta nuestra última pregunta, nos alimentamos de mucha información importante, a pesar de que en general los profesores sintetizaron todas las adaptaciones que realizaron en sus clases, notamos muchos patrones que repitieron como por ejemplo reducir intensidad, ejercicios aeróbicos, investigación sobre la fisiología de su cuerpo en este estado, entre otros.

5.1- Adaptación curricular.

A continuación, se registra una tabla resumen del currículum determinado por el Ministerio de Educación de Chile, para desarrollar las clases de Educación Física en Enseñanza Media. La característica especial de ésta tabla, es que está pensada en las estudiantes de embarazos sanos y sin complicaciones, para que ellas puedan realizar las actividades que aquí se plantean o si resulta mejor cambiarlas por completo, o modificar su intensidad, duración, etc.

Antes de comenzar, se les recuerda que se debe suspender todo tipo de ejercicio si siente algún dolor anormal, náuseas o mareos, la embarazada debe ser muy sincera sobre los malestares que vaya sintiendo a medida que vaya desarrollándose la clase.

5.1.1.- I° Medio

(Ministerio de Educación de Chile, 2016)

Unidad I: Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad Unidad II: Aplicar habilidades motrices específicas Unidad III: Practicar actividad física en forma segura Unidad IV: Aplicar conductas de autocuidado y seguridad			
OA	Currículum Bases	Restricciones	Modificaciones
OA 01:	Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: - Un deporte <u>individual</u> (gimnasia rítmica, natación, entre otros) - Un deporte de <u>oposición</u> (bádminton, tenis de mesa, entre otros.) - Un deporte de <u>colaboración</u> (Kayak, escalada, entre otros). - Un deporte de <u>oposición/colaboración</u> (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros). - Una danza (folclórica, popular, entre otras).	- Deporte de <u>oposición</u> (Escalada) - Deporte <u>oposición/colaboración</u> (Fútbol, Vóleibol, Rugby) - Natación (actividades específicas). - Atletismo (actividades específicas)	- Se recomienda evitar deportes que requieran de saltos y estiramientos excesivos. (Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011) - En la propuesta de actividad de la página 72 del Currículum, en Natación punto 4, se recomienda que la estudiante embarazada no suba a la tabla y le lancen pelotas, sólo ella podría subirse pero no recibir objetos para derribarla. También ella puede lanzar los objetos. (Currículum Nacional - Ministerio de Educación, 2016). - Se invita a descartar los ejercicios y deportes con cambios bruscos de dirección o en los que la pelvis se vea sometida a una actividad abusiva que pueda dañar al futuro bebé (carreras, vallas y saltos en atletismo, ciclismo, equitación, etc.) (Mata et al., 2010) En las actividades de carrera, a la estudiante embarazada se le puede colocar una marca como una lenteja o cono, donde ella recorra menos distancia que sus compañeros, así evita correr a máxima velocidad. En la actividad 7 de la página 73 del Currículum Nacional, se puede modificar que la estudiante no salte los cajones, sino que suba y baje solamente. En la actividad 9, la estudiante no debe saltar las vallas o el objeto, pero puede rodearlo o pasar por debajo. En la actividad 10, la estudiante no puede estar de cubito abdominal, pero sí puede estar sentada. (Ministerio de Educación de Chile, 2016)

			<p>Actividad 11, la estudiante puede utilizar cajones para sobrepasarlos y no saltarlos.</p> <p>Actividad 12, los ejercicios no pueden ser abdominales, flexiones de brazos o máxima velocidad, pueden modificarse por ejercicios de reforzamiento del Core.</p>
OA 2:	<p>Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>	No existe contraindicación	No existe contraindicación
OA 3:	<p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). - Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. - Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento - Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. - Ingesta y gasto calórico 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistencia cardiovascular (Carreras de velocidad) - Ejercicios de Fuerza - Ejercicios de Explosividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - En el embarazo disminuye la capacidad pulmonar, ya que el diafragma se eleva al crecer el útero. Esto hace que la frecuencia respiratoria por minuto, aumente. (Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011) Se deben realizar ejercicios aeróbicos controlando el agotamiento, la temperatura y no deben ser ejercicios bruscos. En las primeras 12 semanas, es mejor no pasar los 4 km de carrera. En el segundo semestre, no sobrepasar los 3 km. En el último semestre, no exceder los 2 km. - Los ejercicios de fuerza deben ser conducidos para aliviar el dolor lumbar, fortalecer la musculatura que soporta el peso corporal y para el suelo pélvico (Ejercicio físico de fuerza durante el embarazo y posparto - Peña García Guillermo, 2013). Actividades que no sean con este fin, se deben modificar. El ejemplo de ejercicio de Fuerza de la página 68 del Currículum, se puede adaptar moviendo un objeto inanimado en vez de un compañero. (Ministerio de Educación de Chile, 2016) - Los ejercicios de explosividad deben evitarse ya que son movimientos muy bruscos. Para el ejemplo de ejercicio de Velocidad de la página 69 del Currículum, se puede realizar pero

			teniendo cuidado en los apoyos del implemento de arrastre. (Ministerio de Educación de Chile, 2016)
OA 4:	<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. - Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. - Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. - Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. - Hidratarse con agua de forma permanente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Para una embarazada siempre debe estar primero la integridad física y mental de ella y su bebé, por lo que puede estar preparada para maniobras básicas de primeros auxilios pero cuidar las situaciones de riesgo que ella debe evitar.
OA 5:	<p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física. - Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás. - Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar actividad física en diferentes entornos 	<ul style="list-style-type: none"> - Una temperatura corporal elevada puede generar alteraciones en el sistema nervioso del feto, por lo que se debe evitar realizar ejercicios durante el primer trimestre en áreas con temperatura alta. (Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011)
ACTITUDES (OBJETIVOS TRANSVERSALES)			
A:	<p>Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.</p>	<p>No existe contraindicación</p>	<p>No existe contraindicación</p>

B:	Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
C:	Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
D:	Demstrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
E:	Demstrar valoración de la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas como medios de crecimiento, bienestar y recreación personal y social.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
F:	Demstrar iniciativa en la promoción de la vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
G:	Cuidar el medioambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.	No existe contraindicación	No existe contraindicación

5.1.2.- II° Medio

(Ministerio de Educación de Chile, 2016)

Unidad I: Desarrollar Tácticas Deportivas Unidad II: Trabajo en equipo Unidad III: Prácticas de Deportes y Danzas Unidad IV: Promoviendo la vida Activa			
OA	Curriculum Bases	Restricciones	Modificaciones
OA 1	Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: -Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). -Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). -Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). -Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros). -Una danza (folclórica, popular, entre otras).	- Deporte de <u>oposición</u> (Escalada) - Deporte <u>oposición/colaboración</u> (Fútbol, Vóleibol, Rugby)	- Se recomienda evitar deportes que requieran de saltos y estiramientos excesivos. (Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011)
OA 2	Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: - Ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante. - Elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario. - Evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado. - Entre otros.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
OA 3	Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.	Lo mismo que OA3 en I° Medio	Lo mismo que OA3 en I° Medio

	<p>-Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</p> <p>-Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</p> <p>-Ingesta y gasto calórico.</p>		
OA 4	<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, cómo:</p> <p>-Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. -Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</p> <p>-Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</p> <p>-Hidratarse con agua de forma permanente.</p>	Lo mismo que OA4 en I° Medio	Lo mismo que OA4 en I° Medio
OA 5	<p>Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <p>-Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas. -Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa. -Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad.</p> <p>-Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.</p>	Lo mismo que OA5 en I° Medio	Lo mismo que OA5 en I° Medio
ACTITUDES (OBJETIVOS TRANSVERSALES)			
A	<p>Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.</p>	No existe contraindicación	No existe contraindicación
B	<p>Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.</p>	No existe contraindicación	No existe contraindicación
C	<p>Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente</p>	No existe	No existe

	roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.	contraindicación	contraindicación
D	Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
E	Demostrar valoración de la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas como medios de crecimiento, bienestar y recreación personal y social.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
F	Demostrar iniciativa en la promoción de la vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
G	Cuidar el medioambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.	No existe contraindicación	No existe contraindicación

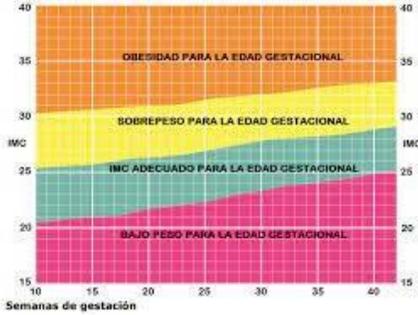
5.1.3.- III° o IV° Medio - Nivel I

(Ministerio de Educación de Chile, 2021)

<p>OA1: Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.</p> <p>OA2: Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas.</p> <p>OA3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.</p> <p>OA4: Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p> <p>OA5: Analizar, por medio de la práctica regular de actividad física, cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable a nivel local, regional y global.</p>
<p>Unidad I: Habilidades motrices especializadas, sus estrategias y tácticas</p> <p>Unidad II: Planes de entrenamiento para la condición física</p> <p>Unidad III: Programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales</p> <p>Unidad IV: Comunidades activas</p>

Unidad	Actividades		Restricciones	Justificación / Modificaciones
Unidad 1	Actividad 1: Partido peleado mix		Deportes colectivos (Fútbol, Vóleibol, Rugby)	<p>- En la práctica de deportes de equipo, el riesgo principal se debe a los golpes que se puede recibir de otros jugadores, sobre todo en la zona abdominal. Pueden ser reemplazados por Natación, Carreras, Aeróbica, Yoga, Taichí, Pilates, Bicicleta, Danza, entre otras. (Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011)</p> <p>- En la actividad propuesta, existe una variante de dar pases con el pie, en éste caso el peligro aumenta para los golpes a la embarazada, por lo que no se podría ocupar con ella en juego.</p>
	Páginas del Programa de Estudio: 32 a 34	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA2		
	Actividad 2: Mi deporte favorito		Deportes colectivos (Fútbol, Vóleibol, Balonmano, Básquetbol, entre otros)	<p>- En el documento se definen los gestos técnicos para cada deporte, a continuación se detallan los que no puede realizar una embarazada: Vóleibol: Remache y Bloqueo. Balonmano: Lanzamientos con saltos. Básquetbol: Lanzamientos con saltos.</p> <p>- El Dr. José María Bueno (Especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte.) indica que deben evitarse todos los ejercicios de elevado esfuerzo que requieran movimientos bruscos, saltos, arquear demasiado la espalda o levantar peso como la halterofilia, la gimnasia rítmica o los abdominales. (Bueno, 2017)</p>
	Páginas del Programa de Estudio: 36 a 38	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA2		
	Actividad 3: Practiquemos hándbol		Partido de Hándbol	<p>- Si bien una embarazada puede practicar los gestos técnicos de hándbol, no es aconsejable jugar un partido.</p> <p>- En la práctica de deportes de equipo, el riesgo principal se debe a los golpes que se puede recibir de otros jugadores, sobre todo en la zona abdominal (Colegio Oficial de Enfermería de</p>
	Páginas del Programa de Estudio: 40 a 42	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA2		

				Valencia, 2011)
	Actividad 4: Juguemos Korfball o balonkorf		No existe contraindicación	- Las normas del juego impiden usar fuerza física para dominarlo. No se permite el bloqueo, la lucha, la celebración, ni estar pateando o golpeando el balón. Todo esto permite que una estudiante embarazada pueda participar de un partido de Korfball.
	Páginas del Programa de Estudio: 43 a 45	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA2		
	Actividad de Evaluación: Juego modificado con superioridad numérica		No existe contraindicación	- En la actividad se propone jugar cualquier deporte con un comodín, exactamente se puede utilizar a la estudiante embarazada, la cual alguna regla puede ser que a ella no se le puede tocar ni quitar el balón, por ejemplo.
	Páginas del Programa de Estudio: 46 a 49	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA2		
Unidad 2	Actividad 1: Planificación mensual de actividades físicas		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 52 a 54	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA3		
	Actividad 2: Construyamos un circuito físico		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 55 a 57	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA3		
	Actividad 3: Saltos de cuerda		Toda la actividad (Saltos)	- La estudiante embarazada no debe hacer movimientos bruscos como saltar o correr porque puede producir daño en el cuello, columna y/o cerebro del bebé, por lo que se debe reemplazar a otra actividad más recomendada como ejercicios aeróbicos, caminar, andar, nadar, baile suave y moderado de intensidad, remo, bicicleta estática y elíptica, estos últimos vigilando intensidad de la carga, que no sea alta. Correr, solo en aquellas mujeres con
	Páginas del Programa de Estudio: 58 a 59	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA3		

				entrenamiento previo, embarazos sin complicaciones y no más allá del segundo trimestre (Agea Cano et al., n.d.)
	Actividad 4: Plan de evaluación		No existe contraindicación	<p>- En IMC para una embarazada es diferente a una persona normal, por lo que se mide según la versión vigente de las Curvas de Atalah (2005):</p>  <p>Figura 31: Curvas de Atalah (Leyton Blanca, n.d.)</p>
	Páginas del Programa de Estudio: 61 a 63	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA3		
	Actividad de Evaluación: Registrar la actividad		Ejercicios de Fuerza, Resistencia y Saltos	<p>- Los ejercicios de fuerza deben ser conducidos para aliviar el dolor lumbar, fortalecer la musculatura que soporta el peso corporal y para el suelo pélvico. (Peña García-Orea, 2013) Actividades que no sean con este fin, se deben modificar.</p>
	Páginas del Programa de Estudio: 65 a 67	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA3		
Unidad 3	Actividad 1: Pausa activa y saludable		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 71 a 73	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA4		
	Actividad 2: La triplea juego		Lanzamiento y recepción del balón con pies	<p>- En la práctica de deportes de equipo, el riesgo principal se debe a los golpes que se puede recibir de otros jugadores, sobre todo en la zona abdominal. Pueden ser reemplazados por Natación, Carreras, Aeróbica, Yoga, Taichí, Pilates, Bicicleta, Danza, entre otras. (Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011)</p>
Páginas del Programa de Estudio: 74 a 76	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA4			

				<p>- Debe evitar jugar la triplea con pases ni lanzamientos al balón con pie. Pueden modificar la triplea que en vez de ser una mezcla de hándbol y fútbol, sea con básquetbol, vóleibol, u otro deporte donde el balón no tome suficiente fuerza para generar un golpe a la estudiante embarazada.</p>
Actividad 3: Sesiones aeróbicas			Ejercicio aeróbico intenso	<p>- El predominio de las intensidades de entrenamiento no debe sobrepasar del 75% del VO2máx, aunque según la aptitud física y condición de salud la gestante puede realizar sesiones por encima de este umbral. (Castro Zamora et al., 2018)</p>
Páginas del Programa de Estudio: 77 a 78	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA4			
Actividad 4: Rodando hacia la salud			<p>- Montar bicicleta después de los 5 meses de embarazo</p> <p>- Patines en línea después del 6° mes</p>	<p>- En el blog de Bebés y mamás de México, Lucy Ortega nos cuenta que el ciclismo se recomienda como una actividad viable hasta el quinto o sexto mes de embarazo. Después de este tiempo, el volumen de la guatita de la embarazada afecta el equilibrio de la mujer, por lo que como precaución y para evitar accidentes, se recomienda cambiarlo por otro ejercicio menos peligroso.</p> <p>Se puede cambiar por la bicicleta estática en la recta final del embarazo, teniendo en cuenta otras precauciones como hidratarse bien, evitar las horas de mayor calor, practicar con ropa cómoda y holgada, cuidarse de la fatiga, etc. (Ortega, n.d.)</p> <p>- A nivel de esfuerzo es perfecto para la embarazada porque puede ser todo lo suave que se quiera, y no hay golpes como en la carrera, sin embargo la posibilidad de caídas hace que tenga un riesgo medio y que durante los 3 primeros meses deba practicarse con cuidado. Se recomienda hasta el 6° mes y sólo si ya patinaba antes. (Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011)</p>
Páginas del Programa de Estudio: 80 a 82	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA4			
Actividad de Evaluación: Encuentro Saludable Escolar			No existe contraindicación	No existe contraindicación
Páginas del Programa de	Objetivos de aprendizaje:			

	Estudio: 84 a 87	OA1 y OA4		
Unidad 4	Actividad 1: Jugar para convivir		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 71 a 73	Objetivos de aprendizaje: OA4 y OA5		
	Actividad 2: Desplazamiento activo		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 93 a 95	Objetivos de aprendizaje: OA4 y OA5		
	Actividad 3: Jugar para liberar		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 96 a 99	Objetivos de aprendizaje: OA4 y OA5		
	Actividad 3: Rescate de juegos generacionales		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 100 a 102	Objetivos de aprendizaje: OA4 y OA5		
Actividad de Evaluación: Todos podemos participar		No existe contraindicación	No existe contraindicación	
Páginas del Programa de Estudio: 103 a 106	Objetivos de aprendizaje: OA4 y OA5			
ACTITUDES (OBJETIVOS TRANSVERSALES)				
A	Pensar con conciencia, reconociendo que los errores		No existe contraindicación	No existe contraindicación

	ofrecen oportunidades para el aprendizaje		
B	Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
C	Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
D	Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
E	Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
F	Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
G	Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.	- Evitar asumir riesgos	Velar siempre por la protección del bebé y la madre.
H	Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales.	No existe contraindicación	No existe contraindicación

5.1.4.- III° o IV° Medio - Nivel 2

(Ministerio de Educación de Chile, 2021)

OA1: Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA2: Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.

OA3: Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales funcionales.

OA4: Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad considerando la diversidad de las personas

OA5: Evaluar por medio de la práctica regular de actividad física cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.

Unidad I: Habilidades motrices, estrategias y tácticas

Unidad II: Planes de entrenamiento

Unidad III: Programas y proyectos recreativos, deportivos socioculturales

Unidad IV: Comunidades activas

Unidad	Actividades	Restricciones	Justificación / Modificaciones
Unidad 1	Actividad 1: El frisbee y sus estrategias	No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 31 a 33		
	Actividad 2: Estrategias para jugar bádminton	No existe contraindicación	- El squash, tenis, bádminton o pádel, pueden beneficiar a la mujer embarazada para compensar la laxitud de articulaciones y ligamentos, siempre que se tenga cuidado con los pelotazos y el calor. (Vázquez Mazariego, n.d.)
	Páginas del Programa de Estudio: 34 a 36		
	Actividad 3: Sólo estrategia	Las estrategias deben ser inclusivas	- En la práctica de deportes de equipo, el riesgo principal se debe a los golpes que se puede recibir de otros jugadores, sobre todo en la zona abdominal. (Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, 2011)
Páginas del Programa de Estudio: 37 a 40	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA2		

	Actividad 4: Juguemos trivolle o spikeball		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 41 a 44	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA2		
	Actividad de Evaluación:		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 45 a 47	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA2		
Unidad 2	Actividad 01: Proponer reto			
	Páginas del Programa de Estudio: 49 a 51	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA3	<ul style="list-style-type: none"> - Respetar el umbral de Frecuencia Cardíaca segura. - Respetar el máximo de carga que puede trabajar una embarazada según su semana de gestación 	<p>- Se sugiere una intensidad basada en una zona diana de frecuencia cardíaca de 110 a 131 latidos por minuto y usar la puntuación de la escala del esfuerzo percibido y el “test del habla”. (Mottola, 2009)</p> <p>- Según una gráfica elaborada por NIOSH, una mujer podrá levantar más peso si eso ocurre una sola vez y en el primer trimestre de gestación: el peso recomendado irá disminuyendo a medida que aumente la frecuencia de levantamiento de cargas y la edad gestacional:</p> <p>Si levantas peso menos de una vez cada 5 minutos: Hasta las 20 semanas de embarazo, 16.3 kg máximo A partir de las 20 semanas de embarazo, no más de 11.8 kg</p> <p>Si levantas peso con frecuencia, menos de una hora al día: Hasta las 20 semanas de embarazo, 13.6 kg máximo A partir de las 20 semanas de embarazo, no más de 10 kg</p> <p>Si levantas peso a menudo más de una hora al día: Hasta las 20 semanas de embarazo, 8.2 kg máximo</p>

			A partir de las 20 semanas de embarazo, no más de 5.9 kg. (Pascual, 2020)
	Actividad 02: Desarrollo de la fuerza		Tener precaución con los ángulos seguros para levantar cargas.
	Páginas del Programa de Estudio: 52 a 55	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA3	
	Actividad 03: Trabajo aeróbico		- Respetar el umbral de Frecuencia Cardíaca segura.
	Páginas del Programa de Estudio: 56 a 58	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA3	
	Actividad 04: Trote para la vida corriendo por Chile		- Respetar el umbral de Frecuencia Cardíaca segura.
	Páginas del Programa de Estudio: 59 a 61	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA3	
	Actividad de Evaluación:		No realizar test Navette, Fuerza de brazos, piernas o general, ni tampoco test de Coordinación
	Páginas del Programa de Estudio: 62 a 65	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA3	
Unid	Actividad 01: Actívate para sentirte		No existe contraindicación

ad 3	bien			
	Páginas del Programa de Estudio: 67 a 69	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA4		
	Actividad 02: Encuentro deportivo		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 70 a 72	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA4		
	Actividad 3: Flashmob en la escuela		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 73 a 74	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA4		
	Actividad 4: El circo en la escuela		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 76 a 78	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA4		
	Actividad de Evaluación:		No existe contraindicación	No existe contraindicación
Páginas del Programa de Estudio: 79 a 82	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA4			
Unidad 4	Actividad 1: Cada estudiante una paleta		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 84 a 85	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA5		
	Actividad 2: Trekking saludable en el cerro		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio:	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA5		

	87 a 89			
	Actividad 3: Cicletada escolar		Montar en bicicleta	<p>- En el blog de Bebés y mamás de México, Lucy Ortega nos cuenta que el ciclismo se recomienda como una actividad viable hasta el quinto o sexto mes de embarazo. Después de este tiempo, el volumen de la guatita de la embarazada afecta el equilibrio de la mujer, por lo que como precaución y para evitar accidentes, se recomienda cambiarlo por otro ejercicio menos peligroso.</p> <p>Se puede cambiar por la bicicleta estática en la recta final del embarazo, teniendo en cuenta otras precauciones como hidratarse bien, evitar las horas de mayor calor, practicar con ropa cómoda y holgada, cuidarse de la fatiga, etc. (Ortega, n.d.)</p> <p>En la actividad propuesta por el Ministerio, se indica que deberán contar con equipos de asistencia, los cuales la embarazada sí puede participar sin problema.</p>
	Páginas del Programa de Estudio: 90 a 92	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA5		
	Actividad 4: Baile urbano		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 93 a 94	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA5		
	Actividad de Evaluación:		No existe contraindicación	No existe contraindicación
	Páginas del Programa de Estudio: 95 a 96	Objetivos de aprendizaje: OA1 y OA5		
ACTITUDES (OBJETIVOS TRANSVERSALES)				
A	Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.		No existe contraindicación	No existe contraindicación
B	Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.		No existe contraindicación	No existe contraindicación

C	Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
D	Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidad para el aprendizaje.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
E	Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
F	Interesarse por las posibilidades que ofrece la tecnología para el desarrollo intelectual, personal y social del individuo.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
G	Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
H	Tomar decisiones democráticas, respetando los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
I	Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.	No existe contraindicación	No existe contraindicación
J	Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por uno mismo y por los demás.	No existe contraindicación	No existe contraindicación

5.2- Estrategias de inclusión:

Con la estudiante embarazada, se pueden realizar trabajos de investigación sobre la fisiología de su cuerpo durante el embarazo, el parto, y post parto. Además de que ella misma comprenda lo que sucede en su organismo, en clases se puede trabajar con ejercicios específicos de fortalecimiento y de estiramientos según corresponda. Incluir materiales como la pelota fitball, banda elástica, entre otros.

Otra forma de trabajar con la adolescente embarazada, es entregando funciones de colaboración administrativas a la estudiante, además de utilizar su condición como un ejemplo para sus compañeras y futuras madres.

Como docente es fundamental apoyarse siempre del médico que controla a la estudiante, se le pide que extienda un certificado médico, con el fin de asegurarse que no tiene un embarazo de alto riesgo, por lo que pueda realizar actividad física sin problemas.

En cada clase se le pide a la estudiante que registre su Frecuencia Cardiaca, para corroborar el impacto del trabajo que se está realizando con ella.

Se enfatiza en consumir alimentos saludables para su condición, hidratación constante y se le entrega apoyo por si se encuentra con minuta de Nutricionista.

Existen algunos establecimientos educacionales que presentan talleres extra-programáticos como yoga, danzas, folclore, voleibol, fútbol, básquetbol, etc. Esto permite que la escolar pueda inscribirse en estos talleres, los cuales se le permite realizar, como los primeros tres ejemplos que se exponen.

Todas estas estrategias, fueron desarrolladas gracias a las respuestas de los profesores de Educación Física en nuestra encuesta realizada por Google Formularios (Lorca Huenupi et al., 2020).

5.3- Material on-line:

Como material implícito para nuestros colegas docentes, nuestro requerimiento era que debía ser lúdico, actualizado y accesible, por lo que hemos querido integrar como resultado de toda nuestra investigación, un canal gratuito en la plataforma YouTube, con videos cortos sobre sugerencias de actividades que se pueden adaptar a una estudiantes embarazada.

A continuación se muestra el link público para poder acceder a éste contenido:



<https://www.youtube.com/channel/UCo2cMJeTVzczxWiARXgrkFw>



Figura 32: Portada Canal de Youtube sobre la investigación

CONCLUSIONES Y PROYECCIÓN

Gracias a las respuestas y opiniones de las y los docentes que respondieron a la encuesta, algunas de las didácticas que se reconocen es que la o el docente se interiorice en la situación del embarazo, reconociendo las características propias del este estado, pudiendo así prescribir de manera confiada y óptima ejercicios y actividades, tanto para la estudiante embarazada como para el grupo curso, así no generar actividades diferentes sino una clase bien planificada. Otra manera de realizar las didácticas necesarias que se mencionan, fue realizar actividades y ejercicios exclusivos para las estudiantes embarazadas en pos de un buen trabajo de parto, fortaleciendo así posturas y músculos que se ven implicados en aquel momento.

También se encontraron con otras formas pedagógicas, que son menos óptimas para la educación y el plan de estudio de Educación Física y Salud, este muestra al estudiante como un ser integral considerando lo motriz, cognitivo, físico entre otras características que expresan a los estudiantes como un ser capacitado para fortalecer y fomentar todos los aspectos del ser humano.

En función de todo lo obtenido en este proceso investigativo es pertinente manifestar que las y los docentes se sienten poco preparados y capacitados para enfrentar dichas situaciones y que es pertinente generar módulos de capacitación ya sea en las mallas universitarias o cursos para profesores y profesoras egresadas, ya que es una realidad latente y presente en la sociedad, donde actualmente las estudiantes se encuentran resguardadas bajo derechos y leyes que les conceden continuar su proceso educativo en un ambiente inclusivo y comprensivo ante la situación de embarazo.

Esperando que nuestra propuesta plasmada en esta investigación, sea recibida por el Ministerio de Educación de nuestro país, para así poder aportar con la educación de calidad que deseamos tener, y ayudar a nuestras estudiantes embarazadas, que no continúen aumentando los embarazos con complejidades como la diabetes gestacional, entre otras enfermedades, principalmente producidas por el sedentarismo y malos hábitos que se adquieren cuando se produce la gestación.

Además no podemos olvidar que la gran cantidad de docentes que se encuentra activamente en el mundo laboral, hoy en día muchos no se encuentran capacitados para realizar clases a este tipo de estudiantes. Muchos son los mitos que se tienen y además miedo a tener la responsabilidad sobre cualquier accidente que pueda afectar a la embarazada o al bebé, por lo que nuestra investigación va dirigida a todos aquellos que quieran explotar al máximo nuestro material de investigación.

En consideración a nuevas investigaciones se postula que éstas puedan ampliar el margen de estudio, al obtener mayor cantidad de testimonios tanto de las y los docentes como de las estudiantes madres y embarazadas. De esa manera obtener una base de datos más rica en realidades ante la situación de embarazo.

También se puede abordar la inclusión de la estudiante embarazada en todas las demás asignaturas de los establecimientos y así poder hacer un contraste en las didácticas que se realizan con una estudiante embarazada.

Finalmente para mejorar la estadía de la estudiante en estado de gravidez y que ayude a la comunidad educativa en este proceso, es que se debe recalcar la importancia de un acompañamiento y empoderamiento de rol del padre, éste se puede incluir en el trabajo físico individual o asistido, es decir, que los ejercicios realizados en las clases se puedan repetir en la casa, el parque, en una sede, o en un lugar cómodo al acceso de los padres. De ésta manera aumentará la participación y posiblemente cohesión en la pareja. Con ayuda de una educación sexual no sexista, este camino será algo más común de pensar por parte de quienes rodean a una estudiante embarazada, que generarán otros caminos y reflexiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agea Cano, I., Cáceres Tena, M. d. C., Camarero Rodríguez, F., Domínguez Simón, M. J., Durand Rincón, I., Fernández Cruz, M. J., González Martínez, D., Martínez Serrano, P., & Monclús González, J. (n.d.). *Manual para la matrona*. Federación de Asociaciones de Matronas de España.

Aguilar Cordero, M. J., Sánchez López, A.M., Rodríguez Blanque, R., Noack Segovia, P., Pozo Cano, M.D., López Contreras, G., & Mur Villar, N. (2014, octubre). Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4). <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7679>

Azón López, E., & Mir Ramos, E. (2011). Yoga en el embarazo. *Medicina Naturista*, 5(1), 13 y 14.

Basulto, J. (2015). *Mamá come sano. Alimentación saludable en el embarazo y la lactancia*. DeBolsillo.
<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Curso/Educacion-General/1-Medio/85692:Mama-come-sano-Alimentacion-saludable-en-el-embarazo-y-la-lactancia>.

Bueno, J. M. (2017, Agosto 29). *Deporte durante el embarazo ¿Qué puedo y no puedo hacer?* Muy Saludable. Retrieved 2022, from <https://muysaludable.sanitas.es/padres/deporte-durante-el-embarazo-que-puedo-y-no-puedo-hacer/>

Carrillo Mora, P., García Franco, A., Soto-Lara, M., Rodríguez Vásquez, G., Pérez Villalobos, J., & Martínez Torre, D. (2021, Enero). Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 64(1). <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.1.07>

Castro Zamora, A., Borbón Castro, N., Simental, T., Félix Ibarra, L., Mendivil Morales, M., Oloño Meza, J., Durazno Terán, L., & Duarte Robles, A. (2018, Octubre 17). *Ejercicio físico en mujeres embarazadas, efectos y consecuencias en parámetros antropométricos y cardiovasculares* / *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: División de Ciencias Económicas y Sociales*. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera*. Retrieved 2022, from <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/173>

CEPAL, Comisión Económica para América Latina y el Caribe & Rodriguez, J. (2005, Agosto). *Reproducción en la adolescencia: el caso de Chile y sus implicaciones de política*. <http://www.bibliotecanacionaldigital.gob.cl/visor/BND:74946>

Chile crece contigo. (2017). *Programa de Apoyo a la Retención Escolar de Embarazadas, Madres y Padres (PARE)*. https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2017/03/Embarazo_adolescente-2017.pdf

Clínica Universidad de Navarra. (n.d.). *Fusión diafiso-epifisaria*. *Diccionario Médico*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/fusion-diafiso-epifisaria>

Cobos, M. (2014). *La formación docente es clave para la calidad educativa*. <http://www.revista-critica.com/la-revista/actualidad-cultural/actualidad/527-la-formacion-docente-es-clave-para-la-calidad-educativa>

Colegio Oficial de Enfermería de Valencia. (2011). *Enfermería Integral* (94th ed.). Colegio Oficial de Enfermería de Valencia. <https://www.enfervalencia.org/ei/94/ENF-INTEG-94.pdf>

Cristina Leyton Blanca, Ministerio de Salud. (2019, Mayo 27). *Nutrición y alimentación en la gestante* [Presentación]. Chile. Retrieved 2022, from

https://drive.google.com/file/d/1OEdtP38fb8a3h2JEr3t_d4fRW0Xoy1vJ/view?usp=sharing

Daza Narbona, P. (2021, September 23). *MINSAL conmemora la semana Andina y Latinoamericana para la Prevención del Embarazo Adolescente 2021*. DIPRECE. Retrieved March 11, 2022, from <https://diprece.minsal.cl/minsal-a-traves-de-su-programa-nacional-de-salud-integral-de-adolescentes-y-jovenes-conmemora-la-semana-andina-y-latinoamericana-para-la-prevencion-del-embarazo-adolescente-2021/>

Díaz, A., Sanhueza R, P., & Yaksic B, N. (2002). Riesgos obstétricos en el embarazo adolescente: Estudio comparativo de resultados obstétricos y perinatales con pacientes embarazadas adultas. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 67(6). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262002000600009>

Encuesta de caracterización socioeconómica nacional. (2000). *Cuadros estadísticos Educación Casen 2000*.

Figueroa García-Huidobro, R. (2013, Julio 24). *El derecho a la salud*. SciELO Chile. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-52002013000200008#36

García Montaner, N. (2021, Febrero 2). *Definición de embarazo y fases del embarazo –canal SALUD*. Salud Mapfre. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mujer/embarazo/definicion/>

Gavidia, V., & Talavera, M. (2012, Septiembre). *La construcción del concepto de salud*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/comsal/pdf/Re-Esc12-Concepto-Salud.pdf>

Godoy, G. (2020, Mayo 9). *Maternidad en Chile: disminuyen madres adolescentes y aumentan mujeres sobre 50 años que tienen hijos*. INE. <https://www.ine.cl/estadisticas/sociales/demografia-y-vitales/nacimientos-matrimonios-y->

defunciones/2020/05/09/maternidad-en-chile-disminuyen-madres-adolescentes-y-aumentan-mujeres-sobre-50-a%C3%B1os-que-tienen-hijos

G-SE (Grupo Sobre Entrenamiento). (2003, October 27). *Mediciones antropométricas. Estandarización de las técnicas de medición, actualizada según parámetros internacionales - Ciencias del Ejercicio.* G-SE. <https://g-se.com/mediciones-antropometricas-estandarizacion-de-las-tecnicas-de-medicion-actualizada-segun-parametros-internacionales-197-sa-n57cfb2711576d>

Guillamon, G. (2018, October 18). *Deporte durante el primer trimestre de embarazo.* Porteo Natural. <https://porteonatural.com/deporte-durante-el-primer-trimestre-de-embarazo/>

Hoffman, B. L., Schorge, J. O., Schaffer, J. I., Halvorson, L. M., Bradshaw, K. D., & Cunningham, F. G. (2014). *Ginecología de Williams.* Access Medicina. <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1511§ionid=98639057>

Iglesias Diz, J.L. (2013). *Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales.* Pediatría integral. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>

Irarrázaval, I., & Valenzuela, J. P. (1993). *La ilegitimidad en Chile.* https://www.cepchile.cl/cep/site/docs/20200606/20200606205110/rev52_irarrazaval.pdf

Lab Test Online. (2021, Diciembre 24). *Recuento de hematíes.* Lab Tests Online-ES. <https://labtestsonline.es/tests/recuento-de-hematies>

Ley N°18.962. (1990, Marzo 7). *Ley orgánica constitucional de enseñanza.* <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=30330>

Leyton Blanca, C. (n.d.). *Nutrición y alimentación en la gestante.* DIPRECE. Retrieved 2022, from

<https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/06/2019.05.27-VC-Nutrici%C3%B3n-y-alimentaci%C3%B3n-gestante.pdf>

Lorca Huenupi, M., Moreira Vergara, D., & Roa Portales, F. (2020, Octubre). *Encuesta sobre el nivel de conocimiento de los docentes y la adaptación curricular de las clases de Educación Física para embarazadas de Enseñanza Media*. Google Formularios. <https://forms.gle/1U7KrGoRe2cdrKGa7>

Mata, F., Chulvi, I., Roig, J., Heredia, J.R., Isidro, F., Benítez Sillero, J.D., & Guillén del Castillo, M. (2010, Junio). Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *Andaluza de Medicina del Deporte*, 3(2), 76 y 77. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323327662005>

Mesa Bribiesca, A., & Rodríguez Ramírez, G. (2004). Fundamentos internacionales en torno a los derechos sexuales de jóvenes. *Perinatología y reproducción humana*, 18.

Ministerio de Educación. (1991). *Circular N° 247*.

Ministerio de educación. (2009). *Ley no. 20.370, Ley General de Educación*. <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1006043>

Ministerio de Educación. (2019). *Protocolo de retención en el sistema escolar de estudiantes embarazadas, madres y padres adolescentes*. https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-228078_recurso_pdf.pdf

Ministerio de Educación de Chile. (2016, Noviembre). *Educación Física y Salud, Programa de Estudio - Primero Medio* (1st ed.). Currículum Nacional. <https://www.curriculumnacional.cl/docentes/Educacion-General/Educacion-fisica-y-salud/Ed-Fisica-y-Salud-1-medio/34436:Programa-de-Estudio-Educacion-Fisica-y-Salud-1-Medio>

Ministerio de Educación de Chile. (2016, Noviembre). *Educación Física y Salud, Programa de Estudio - Segundo Medio* (1st ed.). Currículum Nacional. Retrieved 2022,

from

<https://www.curriculumnacional.cl/docentes/Educacion-General/Educacion-fisica-y-salud/Ed-Fisica-y-Salud-2-medio/34437:Programa-de-Estudio-Educacion-Fisica-2-Medio>

Ministerio de Educación de Chile. (2021). *Programa de Estudio 3° o 4° medio - Educación Física 2*. Currículum Nacional. Retrieved 2022, from <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Formacion-General/Educacion-fisica-y-salud/Educacion-fisica-y-salud-2/>

Ministerio de Educación de Chile. (2021). *Programa de Estudio 3° o 4° medio, Educación Física y Salud 1*. Currículum Nacional. Retrieved 2022, from <https://www.curriculumnacional.cl/docentes/Formacion-General/Educacion-fisica-y-salud/Educacion-fisica-y-salud-2/140157:Programa-FG-electivo-Educacion-fisica-y-salud-2>

Ministerio de Educación de El Salvador. (Julio 2018). *Protocolo para la permanencia escolar de las niñas y adolescentes embarazadas o que ya son madres*. <https://eurosocial.eu/wp-content/uploads/2020/02/4.-PROTOCOLO-PARA-LA-PERMANENCIA-VF021019-web.pdf>

Ministerio de Educación Ecuador. (2017). Protocolo de actuación frente a situaciones de embarazo, maternidad y paternidad de estudiantes en el Sistema Educativo. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/12/Protocolo-frente-embarazo.pdf>

Ministerio de Educación Nicaragua. (n.d.). *Protocolo de acompañamiento a estudiantes adolescentes embarazadas*. MINED. <https://www.mined.gob.ni/biblioteca/wp-content/uploads/2021/02/Acompa%C3%B1amiento-a-estudiantes-adolescentes-embarazadas.pdf>

Ministerio de relaciones exteriores. (1989, Diciembre 9). *Decreto 789*. Ley Chile. Retrieved March 4, 2022, from <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=15606>

Ministerio secretaria general de gobierno. (2012, Julio 24). *Ley 20609*.
<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1042092>

Mottola, M. F. (2009). *Prescripción de ejercicio en las mujeres con sobrepeso y obesidad: embarazo y posparto*. Dialnet. Retrieved 2022, from
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3271716>

Naciones unidas. (1959, Noviembre 20). *Declaración de los Derechos del Niño*.

Naciones Unidas. (1979, Noviembre 7). *Declaración sobre la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer*.

Nieva Chaves, J. A., & Martínez Chacón, O. (2016). Una nueva mirada sobre la formación docente. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(4).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202016000400002#:~:text=La%20formaci%C3%B3n%20docente%20es%20fundamental,de%20los%20sujetos%20de%20desarrollo.

Organización Mundial de la Salud. (2012). *Prevenir el embarazo precoz y los resultados reproductivos adversos en adolescentes en los países en desarrollo: las evidencias*. WHO | World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/78253>

Organización Mundial de la Salud. (2020, Noviembre 26). *Actividad física*. WHO | World Health Organization. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la salud. (2020, Enero 31). *El embarazo en la adolescencia*. WHO | World Health Organization. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>

Organización Mundial de la Salud. (2021, Junio 9). *Obesidad y sobrepeso*. WHO | World Health Organization. Retrieved 2022, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (2021, Noviembre 17). *Salud mental del adolescente*. WHO | World Health Organization. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Panamericana de la Salud. (2020, Agosto). *El Embarazo en la Adolescencia en p América Latina y el Caribe*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/53134>

Organización Panamericana de la Salud, Fondo de Población de las Naciones Unidas, & Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. (2018, Febrero 28). *América Latina y el Caribe tienen la segunda tasa más alta de embarazo adolescente en el mundo*. <https://www.paho.org/es>. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14163:latin-america-and-the-caribbean-have-the-second-highest-adolescent-pregnancy-rates-in-the-world&Itemid=1926&lang=es

Ortega, L. (n.d.). *¿Puedo montar en bicicleta estando embarazada?* Bebés y más. Retrieved 2022, from <https://www.bebesymas.com/embarazo/puedo-montar-bicicleta-estando-embarazada>

Palacios, F. (2013). *Nuestra Educación Infantil y la Formación de los Niños de hoy*. Palibrio.

Pascual, K. (2020, Octubre 6). *¿Puedo levantar peso estando embarazada?* Bebés y más. Retrieved 2022, from <https://www.bebesymas.com/salud-de-la-madre/puedo-levantar-peso-estando-embarazada>

Peláez Mendoza, J. (1997, Junio). Adolescente embarazada: características y riesgos. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 23(1).

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X1997000100003#:~:txt=En%20la%20primera%20mitad%20se,s%C3%ADntomas%20de%20parto%20prematuro%20\(contractilidad](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X1997000100003#:~:txt=En%20la%20primera%20mitad%20se,s%C3%ADntomas%20de%20parto%20prematuro%20(contractilidad)

Peña García-Orea, G. (2013, Marzo 13). *Ejercicio físico de fuerza durante el embarazo y posparto*. G-SE.

<https://g-se.com/ejercicio-fisico-de-fuerza-durante-el-embarazo-y-posparto-bp-157cfb26d209a9>

Pontificia Universidad Católica de Chile. (n.d.). *Pedagogía en Educación Física y Salud*. Admisión y Registros UC. Retrieved 2022, from https://admisionyregistros.uc.cl/images/pdf/mallas/ped_edu_fisica-y-salud.pdf

Ramírez C., L., Espinosa F., V., & Zamorano B., E. (2011). *Manual de Metodología de la Investigación Científica*.

Red de Derechos Humanos y Educación Superior. (2014). *Derechos Humanos de los Grupos Vulnerables. Manual*. Consórcio Latino-Americano de Pós-Graduação em Direitos Humanos. http://www.consorciodh.ufpa.br/livros/DHGV_Manual.pdf#page=21

Restrepo, & González. (n.d.).

Reyes Páez, L., Saborido Domínguez, E., García Jódar, R., & Gutiérrez García, N. (2016). *Intervención en contextos clínicos y de la salud*. ASUNIVEP. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/687099.pdf>

Rodríguez Vignoli, J., Páez, K., Ulloa, C., & Cox, L. (2017, Abril). Reproducción en la adolescencia en Chile: la desigualdad continúa y urgen políticas activas. *Población y Desarrollo*.

Rojas M., F. (n.d.). *¿Se está adelantando la pubertad?* - Escuela de Medicina - Facultad de Medicina. <https://medicina.uc.cl/publicacion/10703/>

Rundell, B. (2018, Agosto 29). *El ejercicio durante el embarazo*. Baptist Health South Florida. <https://baptisthealth.net/baptist-health-news/es/embarazo-y-el-ejercicio/>

UNFPA. (2018). *El poder de decidir: Derechos reproductivos y transición demográfica*. <https://drive.google.com/file/d/1w3WTWh7piypHJKsp0EjvaSECHuxX8UcG/view?usp=sharing>

UNFPA. (2018, Noviembre 15). *Impulsado Plan Nacional de Prevención y Reducción del Embarazo a temprana edad y en la adolescencia (PRETA)*. UNFPA Venezuela. <https://venezuela.unfpa.org/es/news/impulsado-plan-nacional-de-prevenci%C3%B3n-y-reducci%C3%B3n-del-embarazo-temprana-edad-y-en-la>

Universidad Andrés Bello. (n.d.). *Malla Pedagogía en Educación Física*. UNAB. Retrieved 2022, from https://www.unab.cl/carreras/mallas/edu_fisica.pdf

Universidad Austral de Chile. (2022, Marzo 12). *Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación*. Admisión UACH. Retrieved 2022, from <https://www.uach.cl/dw/admision/plandeestudio.php?car=1774>

Universidad Bernardo O'Higgins. (n.d.). *Pedagogía en Educación Física, Deporte y Recreación para Enseñanza Básica y Media*. Universidad Bernardo O'Higgins. Retrieved 2022, from http://www.ubo.cl/admision/wp-content/uploads/Malla_EducFISICAyDEPORTE_UBO2021.pdf

Universidad Central. (n.d.). *Pedagogía en Educación Física*. Universidad Central. Retrieved 2022, from https://www.ucentral.cl/ucentral/site/docs/20191217/20191217130744/educ_fisica.pdf

Universidad de la Frontera. (n.d.). *Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación*. Admisión Ufro. Retrieved 2022, from <https://admision.ufro.cl/pedagogia-en-educacion-fisica-deportes-y-recreacion/>

Universidad de las Américas. (n.d.). *Pedagogía en Educación Física diurno*. UDLA. Retrieved 2022, from <https://admission.udla.cl/wp-content/uploads/sites/2/2021/06/131221-Pedagogia-Educacion-Fisica-Diurno.pdf>

Universidad del Bio Bio. (2018). *ADMISIÓN Pedagogía en Educación Física*. Universidad del Bío-Bío. Retrieved March 2, 2022, from http://www.ubiobio.cl/miweb/webubb.php?id_pagina=5805

Universidad de Magallanes. (n.d.). *Pedagogía en Educación Física para Enseñanza Básica y Media*. Admisión UMAG. Retrieved 2022, from http://admission.umag.cl/wp_admision/wp-content/uploads/2022/01/ED-FISICA.pdf

Universidad de Santiago. (2019). *Pedagogía en Educación Física - Admisión*. Usach. <https://admission.usach.cl/wp-content/uploads/2021/09/Usach-Pedagogi%CC%81a-en-Educacio%CC%81n-Fi%CC%81sica-2022.pdf>

Universidad Mayor. (2022, 02 01). *Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación para Educación Básica y Media*. Universidad Mayor. Retrieved 2022, from <https://www.umayor.cl/um/bundles/umayor/descargables/mallas/pedagogia-educacion-fisica.pdf>

Universidad Playa Ancha. (n.d.). *Pedagogía en Educación Física*. UPLA. Retrieved 2022, from <https://www.upla.cl/admision/carreras-profesionales/facultad-de-ciencias-de-la-actividad-fisica-y-del-deporte/pedagogia-en-educacion-fisica-2/>

Universidad San Sebastián. (2014). *Universidad San Sebastian*. Universidad San Sebastián. Retrieved 2022, from <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.uss.cl%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F12%2FMalla-Educacion-Fisica.pdf&psig=AOvVaw38tx7mrwMI8>

dxYVCQhXuui&ust=1646540966711000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0Q3YkBa
hcKEwiQlfOeka72AhUAAAAAHQAAAAAQAw

Universidad Santo Tomás. (2021, Septiembre). *Facultad de Educación, Pedagogía en Educación Física. Tu Puedes.* Retrieved 2022, from https://www.tupuedes.cl/wp-content/uploads/sites/5/2022/01/FAC-EDUC_UST-PEDAG-EDUC-FISICA.pdf

Vázquez Mazariego, Y. (n.d.). *Los deportes desaconsejables durante el embarazo.* PULEVA. Retrieved 2022, from <https://www.lechepuleva.es/embarazo/deportes-desaconsejables-embarazada>.

ANEXOS

Anexo 1: AUTORIZACIÓN PARA REPRODUCCION SIBUMCE

Se solicita esta autorización a los autores de la investigación con el fin de alojar y publicar el trabajo en el Repositorio Digital SIBUMCE, a fin de dar libre acceso electrónico a las tesis, memorias y seminarios generados en la UMCE y así contribuir a su difusión, preservación digital y mayor visibilidad en la comunidad académica y público interesado.

	UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION SISTEMA DE BIBLIOTECAS – DIRECCION DE INVESTIGACION		
IDENTIFICACION DE TESIS/INVESTIGACION			
Título de la tesis, memoria o seminario : <u>Adaptación curricular de las clases de Educación Física para embarazadas de Enseñanza Media en Chile”</u>			
Fecha : <u>Marzo 2022</u>			
Facultad : <u>Artes y Educación Física</u>			
Departamento : <u>Educación Física, Deportes y Recreación (DEFDER)</u>			
Carrera : <u>Licenciatura en Educación y Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación</u>			
Título y/o grado : <u>Profesor(a) de Educación Física, Deportes y Recreación</u>			
Profesor guía/patrocinante : <u>Cecilia Eugenia Bahamondes Pérez</u>			
AUTORIZACIÓN			
Autorizo a través de este documento, la reproducción total o parcial de este trabajo de investigación para fines académicos, su alojamiento y publicación en el repositorio institucional SIBUMCE del Sistema de Bibliotecas UMCE.			
 Nombre/Firma	 Nombre/Firma	 Nombre/Firma	
 Nombre/Firma	 Nombre/Firma	 Nombre/Firma	
Santiago de Chile, <u>01</u> de <u>Marzo</u> <u>2022</u>			
Imprima más de una autorización en caso de que los autores excedan la cantidad de firmas para este documento			