



ANEXO PROTOCOLO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD: CONSIDERACIONES DE LAS CLASES PRESENCIALES DE EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD Y EXTRAESCOLARES EN PANDEMIA.

Este Protocolo se ha elaborado de acuerdo a orientaciones del **Ministerio de Educación y DAEM de Temuco**, para prevenir riesgos de contagio dentro de la comunidad educativa. A continuación, se presentan los riesgos de contagio según tipo de contacto:

- ✚ **Riesgo bajo: actividades físicas individuales** y que mantienen distancia física. Ejemplos: lanzamiento de la pelotita, saltar la cuerda, aeróbica.
- ✚ **Riesgo moderado:** actividades que implican **contacto físico intermitente**. Ejemplos: jugar a la “pinta” o “tiña”, “cachipún alemán” (piedra, papel o tijera).
- ✚ **Riesgo alto:** actividades que requieren un **contacto físico permanente**. Ejemplos: “caballito de bronce”, bailes en parejas, tirar la cuerda en equipos.

CONSIDERACIONES GENERALES

Medidas de cuidado y distanciamiento

1. Las clases de Educación Física se realizarán al aire libre (multicancha y patio techado), resguardando la distancia al menos de 2 metros entre estudiantes.
2. Se determinará el lugar de entrada y el lugar de salida del sector en donde se realizará la actividad física.
3. El traslado hacia la cancha y/o patio techado debe efectuarse evitando las aglomeraciones, por lo que se hará en formación, manteniendo la distancia de un metro entre estudiantes y con mascarilla obligatoriamente.
4. Las clases se realizarán con mascarilla, exceptuando aquellos estudiantes que, por enfermedad, impidan que las usen en las actividades físicas (presentación de certificado médico al profesor jefe y profesor de la asignatura de Educación Física y Salud).
5. Los estudiantes que estén impedidos de participar en la clase de Educación Física y Salud, en actividades físicas, deben presentar certificado médico. Realizarán otro tipo de actividades asociadas a la



<p>asignatura (el profesor preparará el material para que lo desarrolle el/la estudiante), dependiendo del nivel, se solicitará apoyo a la señora Rosita Puente o a don Jorge Barra).</p>
<p>6. La multicancha se delimitará con cintas pegadas en el suelo y/o pintura, marcando una distancia entre estudiantes de dos metros para el correcto desarrollo de la actividad física, aprovechando el máximo espacio y evitando la concentración de alumnos en espacios pequeños.</p>
<p>7. Se privilegiarán actividades de intensidad baja o moderada y poca duración.</p>
<p>8. Si realizan actividades más enérgicas como: trote, saltos, caminata en el lugar, la distancia debe ser de 5 metros.</p>
<p>9. Los implementos deportivos en común, no se podrán utilizar. En el caso de usar implementos deportivos como colchonetas y balones, deben ser usados en forma individual y posteriormente limpiados y desinfectados.</p>
<p>10. Se privilegiará el uso de implementos deportivos no tradicionales individuales que puedan traer de sus casas, por ejemplo: botellas de plástico rellenas, cuerdas.</p>
<p>11. Se dará prioridad a las actividades individuales o psicomotrices, evitando aquellas en donde no se pueda respetar el distanciamiento social.</p>
<p>12. Se solicitará a cada estudiante su botella con agua para los momentos de pausas de hidratación, su uso es personal.</p>
<p>13. Cada estudiante debe llevar una polera de cambio.</p>
<p>14. Todos los materiales y utensilios personales deben tener nombre y curso del/la estudiante.</p>
<p>15. Los estudiantes deben llevar sus materiales y utensilios personales en un bolso pequeño o en la mochila cuando realicen la actividad física.</p>
<p>16. Se recomienda hacer una pausa para la hidratación a los 20 o 30 minutos de comenzada la clase.</p>
<p>17. En todo momento se debe recordar el uso de mascarilla, lavado de manos y distanciamiento físico (se solicitará el apoyo de los inspectores de patio, señora Rosita Puentes y don Jorge Barra y/o asistentes de aula).</p>



Durante la clase:

1. Al inicio de la clase, el docente recordará las normas preventivas y dará las indicaciones de las actividades que se realizarán.
2. Hasta el momento de la clase, los estudiantes deben usar la mascarilla obligatoriamente.
3. Durante la clase se privilegiará el uso de la mascarilla, exceptuando a aquellos estudiantes que por algún problema médico no pudieran usarla en actividades físicas de baja o moderada intensidad.
4. Cada estudiante utilizará su espacio personal asignado por el profesor, para realizar las actividades físicas.
5. Está prohibido dejar pelerones en el suelo, si van con pelerón a la multicancha o patio techado, llevar la mochila o bolso donde guardarlo para después volver a la sala.

Después de la clase

1. Los/as estudiantes ordenados, formados y con mascarilla van al baño a lavarse las manos con agua y jabón dispuesto para ello y a cambio de polera.
2. Luego del lavado de manos el docente y/o asistente de educación le facilitarán una mascarilla nueva a cada estudiante.
3. Los estudiantes desecharán las mascarillas usadas en el contenedor destinado para ello.
4. El profesor con ayuda de inspectores y/o asistentes de aula supervisará el aforo y el tiempo que estén en el baño los y las estudiantes.
5. El retorno a la sala de clases debe ser ordenado, manteniendo la distancia de un metro, con sus mascarillas obligatoriamente.
6. Al ingreso a la sala de clases los estudiantes desinfectarán sus manos con alcohol gel dispuesto en el dispensador.

Agradecemos desde ya su apoyo para lograr que éste protocolo se cumpla.



Recomendaciones para la elaboración de protocolos locales para la realización de actividad física escolar en estado de pandemia

<p>1. Actividades al aire libre</p> 	<p>6. Distancia mínima de 2 metros</p> 
<p>2. Recinto cerrado, con ventilación natural</p> 	<p>7. Usar mascarilla</p> 
<p>3. En traslados evitar aglomeraciones</p> 	<p>8. Delimitar zona de movimiento</p> 
<p>4. Actividades individuales</p> 	<p>9. Baja y moderada intensidad</p> 
<p>5. Implementos deportivos individuales</p> 	<p>10. Fijar entrada y salida en espacio de actividad</p> 