

## PROTOCOLO

### PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR EN PANDEMIA

A continuación, se entregan algunas orientaciones y consideraciones elaboradas con asesoría experta del Ministerio de Salud para la realización de diversas actividades físicas escolares (clases de educación física y salud, talleres deportivos o recreativos y juegos), teniendo en cuenta la situación de contingencia sanitaria por la que atraviesa el país.

#### Riesgo de contagio según grado de contacto

1. **Bajo riesgo:** actividades físicas individuales, sin contacto y que mantienen distancia física. Por ejemplo: saltar la cuerda individual, simón manda, etc.
2. **Mediano riesgo:** actividades que implican contacto físico intermitente. Por ejemplo: saltar la cuerda grupal, jugar a pillarse, etc.
3. **Alto riesgo:** actividades que implican contacto físico permanente. Por ejemplo: bailes o juegos en parejas, caballito de bronce, práctica deportiva de contacto, etc.

#### Movilidad

Evitar agrupaciones de estudiantes en el traslado desde la sala de clases al gimnasio u otro recinto en donde se realicen las actividades.

1. Cada curso deberá formarse fuera de la sala de clase, donde junto al profesor se trasladan hacia el gimnasio, cancha o patio.
2. Procurar el orden y el distanciamiento durante el traslado.
3. Uso obligatorio de mascarilla durante el traslado de ida y regreso. Cabe destacar que, en el protocolo emitido por MINEDUC, no es recomendado el uso de mascarillas en niños menores de 5 años.
4. Cada curso deberá formarse fuera en el gimnasio, cancha o patio, donde junto al profesor se trasladan hacia la sala de clase.
5. El estudiante deberá ir al baño usando su mascarilla.

#### Duración de la actividad física escolar

1. Se sugiere detener las actividades cada 30 minutos favoreciendo la ventilación e hidratación.
2. Al realizar actividad física en espacios interiores, mantener los protocolos de ventilación publicados por el Ministerio de Salud y Ministerio de Educación.
3. Se brindará la posibilidad de cambiar polera en los camarines usando en todo momento la mascarilla. (10 minutos)

### **Orientaciones para las clases de Educación Física**

1. Se privilegiará la realización de actividades de intensidad baja a moderada, sobre todo al comenzar el año escolar.
2. Se buscará favorecer actividades de bajo y mediano riesgo de contagio (revisar página anterior).
3. Durante la realización de actividades de alta intensidad y bajo riesgo de contagio en un espacio cerrado (gimnasio) es posible suspender el uso de la mascarilla.
4. A contar del 14 de abril, si la clase de educación física se realiza al aire libre se puede prescindir del uso de mascarilla en las fases de medio y bajo impacto sanitario, siempre que se cumpla con las condiciones establecidas en el Plan “Seguimos cuidándonos. Paso a paso” y que la distancia entre las personas sea mayor a un metro.
5. Durante la realización de actividades de intensidad baja y moderada en un espacio cerrado (gimnasio), el uso de mascarilla se mantiene.
6. En el caso de trabajar en el gimnasio se deberán mantener ambas puertas abiertas durante toda la clase.
7. El gimnasio, cancha y patio estarán delimitados para el trabajo individual.
8. Se determinarán grupos de trabajo específico para el uso de materiales.
9. La entrada y salida al gimnasio y cancha serán por diferentes puertas, las que estarán señalizadas.
10. Cada estudiante deberá contar con su botella de agua marcada con su nombre.
11. Al ingresar al gimnasio o cancha, el estudiante deberá hacer uso de alcohol gel.
12. Los materiales utilizados serán sanitizados al finalizar la clase.
13. El lugar utilizado para la clase (gimnasio) se sanitizará al término de la jornada escolar.
14. Después de cada clase el estudiante deberá hacer cambio de mascarilla.
15. Se recomienda el uso de toallas húmedas para la higiene personal.
16. Se sugiere que cada estudiante tenga un kit con mascarillas y alcohol gel.

DEPARTAMENTO  
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD