

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.

A contar del 1° de octubre del presente el uso de mascarilla no es obligatorio en educación parvularia, básica y media, ni en ninguna modalidad del sistema educativo.

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.

Se recomienda propiciar el distanciamiento, durante el traslado desde la sala de clases al gimnasio y/o patio y durante la clase misma, siempre que esto sea posible.

1. Cada curso deberá formarse fuera de la sala de clases, donde junto al profesor se trasladan hacia el gimnasio, cancha o patio.
2. Procurar el orden y el distanciamiento durante el traslado.
3. Al finalizar la clase cada curso deberá formarse fuera en el gimnasio, cancha o patio, donde junto al profesor se trasladan hacia la sala de clases.

Duración de la actividad física escolar

1. Se sugiere detener las actividades cada 30 minutos favoreciendo la ventilación e hidratación.
2. Se brindará la posibilidad de realizar cambio de polera en los camarines (10 minutos).

Orientaciones para las clases de Educación Física

1. Se privilegiará la realización de actividades de intensidad baja a moderada
2. Se buscará favorecer actividades de bajo y mediano riesgo de contagio (revisar página anterior).
3. Al realizar actividad física en espacios interiores, mantener ventilación permanente, manteniendo abierta al menos una ventana o la puerta. Donde sea posible, se recomienda mantener ventilación cruzada para generar corrientes de aire (por ejemplo, dejando la
4. Cada estudiante deberá contar con su botella de agua marcada con su nombre.
5. Al ingresar al gimnasio o cancha, el estudiante deberá hacer uso de alcohol gel.
6. Los materiales utilizados serán sanitizados periódicamente.
7. El lugar utilizado para la clase (gimnasio) se sanitizará periódicamente.
8. Se recomienda el uso de toallas húmedas para la higiene personal.
9. Se sugiere que cada estudiante tenga un kit con mascarillas y alcohol gel.

Se recomienda a los padres y apoderados estar alertas diariamente ante la presencia de síntomas de Covid-19. Si algún síntoma respiratorio sugiere Covid-19, **no debe enviar al estudiante al establecimiento hasta ser evaluado por un o una profesional de la salud.**

**DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
COLEGIO AMANECER SAN CARLOS**