

«Hagan todo por amor, nada a la fuerza.»
(San Francisco de Sales)



2022

✉ colegio@salesianoslaserena.cl

🌐 www.salesianoslaserena.cl

PROTOCOLO PARA CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Vigencia: Marzo 2022 / ORIENTACIONES Y CONSIDERACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR EN PANDEMIA



«Nos mueve la esperanza:

“Quiero hacer nuevas todas las cosas” (Ap 21,5)»



PROTOCOLO PARA CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

El presente protocolo pretende accionar la realización de las clases prácticas de la asignatura de Educación Física y Salud, teniendo como principal objetivo fomentar la actividad física y vida saludable en las y los estudiantes del Colegio Salesiano “San Ramon” de La Serena, redoblando las medidas sanitarias a la luz del contexto Covid-19 y respetando las Orientaciones y consideraciones para la actividad física escolar en pandemia, entregadas por el Ministerio de Educación, en marzo del presente año .

Para el desarrollo de la clase.

- A. En caso de que algún estudiante haya tenido covid-19, deberá contar con un certificado médico que acredite que está en condiciones para participar de la clase.
- B. Todos los estudiantes, deberán presentarse a la asignatura con el uniforme escolar y tener ropa deportiva para realizar su cambio en los camarines de forma individual.
- C. Se considerarán pausas de hidratación, cada estudiante utilizará su botella personal de agua marcada, la que no puede ser compartida con nadie.
- D. Cada estudiante deberá traer sus útiles de aseo, los que por ahora son:
 - Mascarilla de recambio.
 - Toallas húmedas desechables para el aseo personal.
 - Desodorante u otro

1. Actividades al aire libre:

Para las clases de Educación Física en espacio al aire libre, siempre se utilizará mascarilla, esta disposición la indica la autoridad sanitaria, tanto para el Docente como para el alumnado, de ser necesario por la humedad de la mascarilla, se puede disponer de mascarilla para recambio

2. Traslado:

Cada estudiante deberá formarse en el sector de multicanchas con el objetivo de evitar formar aglomeración, docente tomará el curso y se trasladará de forma ordenada a los camarines.

3. Uso de Camarines

El docente deberá dividir el curso en dos grupos, el grupo A (**los primeros 20 estudiantes de la lista**) deberá ingresar a los camarines ordenadamente donde se cambiará ropa deportiva respetando el aforo del camarín de 20 estudiantes para hacer uso del espacio de forma individual, posteriormente deberá ingresar el grupo B, cada estudiante tiene un tiempo de 10 minutos para el cambio de ropa.

El docente debe aplicar Alcohol desnaturalizado 70°al momento de salir y entrar, posterior al uso se desinfectarán los camarines aplicando el protocolo N° 3: Limpieza y desinfección de establecimientos educacionales.



«Nos mueve la esperanza:

“Quiero hacer nuevas todas las cosas” (Ap 21,5)»



3. Desinfección de manos:

Se dispondrá de dispensadores con alcohol gel al 70% y lavamanos con jabón líquido para el lavado de manos por al menos 30 segundos, para desinfectar las manos antes y después de la clase.

4. En traslados evitar aglomeraciones:

Evitar las aglomeraciones en los traslados de los estudiantes, fortalecer el autocuidado de los estudiantes, respetando el distanciamiento.

5. Actividades individuales:

Se deberán planificar actividades y juegos individuales de poca duración.

Se evitarán trabajos de larga duración (aeróbicos) de alta intensidad, y juegos que impliquen contacto físico. Las clases se enfocarán en el trabajo localizado de acondicionamiento físico, cualidades físicas y actividades coordinativas y motrices, de forma gradual se irán incorporando actividades de larga duración.

6. Implementos deportivos individuales:

Se facilitará el uso de implementos deportivos individuales.

En el caso del uso de colchonetas o algún tipo de elemento deportivo, una vez utilizados, deberán ser desinfectados con Alcohol desnaturalizado 70°.

7. Distancia mínima de 2 metro: Se demarcarán los lugares y zonas del colegio asignados para el desarrollo de las clases de educación física. Se trabajará con grupos en donde la distancia será de la siguiente manera:

Para actividades en espacios individuales: El estudiante contará con una superficie de trabajo de 1,5 mts X 2 mts, la cual sumará los 2 metros de distanciamiento entre cada alumno. La superficie de trabajo podrá ampliarse de acuerdo a la necesidad del Docente, quien debe asegurar el distanciamiento de los 2 metros.



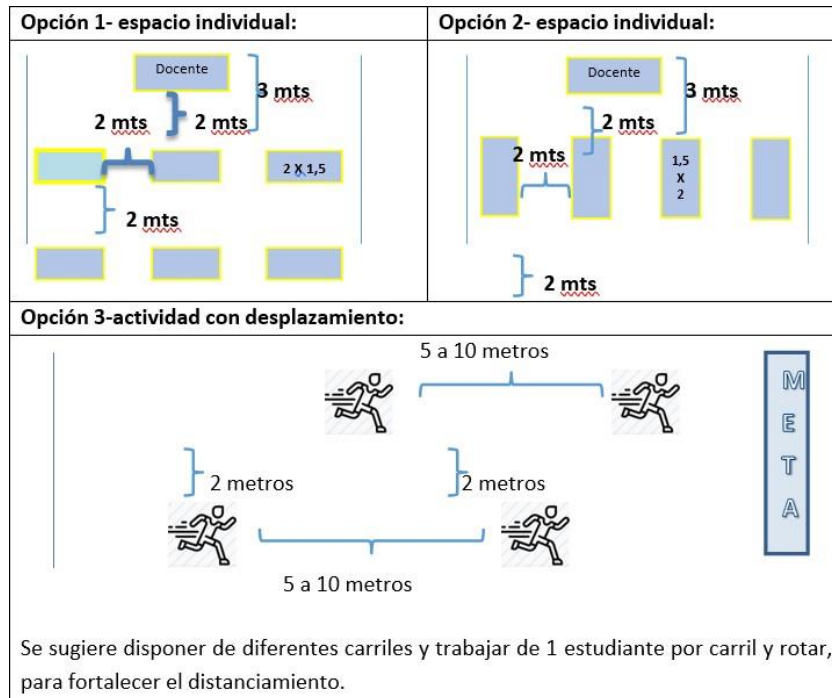
«Nos mueve la esperanza:

“Quiero hacer nuevas todas las cosas” (Ap 21,5)»



SALESIANOS
DON BOSCO

Para actividades con desplazamiento: Se respetará un distanciamiento lineal de 5 a 10 metros, evitando el contacto con el estudiante de adelante y de atrás y se mantendrán los 2 metros entre estudiante del carril de al lado.



8. Riesgo de contagio según grado de contacto

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

9. Medidas sanitarias generales en todo momento:

- Cumplir con los protocolos sanitarios de lavado de manos, y uso de mascarilla.
- Reforzar el autocuidado entre los docentes, estudiantes y asistentes de la educación.
- Contar con dispensadores de jabón y alcohol gel.
- Aplicar el protocolo N° 3: Limpieza y desinfección de establecimientos educacionales.

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