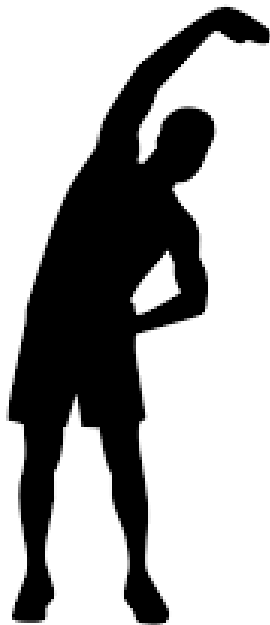


PROTOCOLO PARA CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

SITUACIÓN ESPECIAL DE PANDEMIA COVID 19



PROTOCOLO DE LAS CLASES PRESENCIALES DE EDUCACIÓN FÍSICA

I. INTRODUCCIÓN

Para el óptimo desarrollo de la clase de Educación Física en modalidad de clases presenciales, las estudiantes deberán cumplir con ciertas indicaciones, las cuales serán consideradas y evaluadas como parte de su responsabilidad y compromiso con la asignatura. Esto, considerando de manera importante la realidad que vivimos hoy, producto de la pandemia covid-19.

II. REQUERIMIENTOS:

- Todas las estudiantes deben asistir a sus clases con ropa deportiva, (pantalón de buzo, polera deportiva (no top ni peto deportivo) y zapatillas deportivas.
- El pelo de las estudiantes debe estar tomado durante toda la clase, si el largo de este no lo permite deberá usar cintillo o similar.
- Cada estudiante debe contar con una botella que contenga agua (no gasificada, no gaseosa, no jugo, leche, ni similares) para hidratarse durante la clase.
- Deben contar con una toalla personal y polera de recambio, que serán utilizadas al final de la clase con el fin de realizar su aseo personal.

III. MEDIDAS DE CUIDADO Y DISTANCIAMIENTO:

- Las clases de Educación Física serán realizadas AL AIRE LIBRE (cancha y patios), por lo que la autoridad (Ministerio del Deporte) permite realizarlas SIN MASCARILLA, resguardando el distanciamiento. En caso de que el alumno/a quiera realizar la actividad con mascarilla podrá hacerlo.

- Los traslados a las canchas deberán realizarse manteniendo la distancia de 1 mt. y con uso de MASCARILLA OBLIGATORIA.
- En caso de realizar la clase con mascarilla, recomendamos los modelos de mascarillas: KN 95 o quirúrgicas de 3 pliegues.

IV. UTILIZACIÓN DE IMPLEMENTOS:

- Se priorizarán las actividades físicas individuales o psicomotrices.
- Se utilizará algunos implementos deportivos del establecimiento como colchonetas y balones, estos serán personales (uno para cada alumno) y una vez utilizados serán sanitizados por un asistente de la educación, luego cada alumno deberá guardarlo en el lugar correspondiente para ellos.
- Las actividades propuestas aprovecharán al máximo el espacio, evitando la concentración de alumnos/as en espacios pequeños.
- Durante el año académico se podría solicitar algunos elementos propicios para la clase de Ed. Física de USO PERSONAL los que el estudiante deberá traerlos y llevarlos a su hogar con el fin de evitar contagio.

V. DURANTE LA CLASE:

- Hasta el comienzo de la clase todos deben usar mascarilla con carácter obligatorio.
- Durante el resto de la sesión la mascarilla se utilizará en función de la actividad y del espacio por indicación expresa del profesor.
- Cada estudiante debe utilizar su espacio personal para la realización de actividad física, en ningún momento debe reunirse con otros compañeros, siempre deben mantener al menos 1 metro de distancia.

- Estará prohibido dejar polerones en el suelo, en caso de ir a la cancha con polerón, se recomienda que lleven su mochila personal para guardarlos y luego una vez finalizada la clase, llevárselos a la sala.

VI. DESPUÉS DE LA CLASE:

- Todos los estudiantes deben colocarse la mascarilla de manera OBLIGATORIA.
- Deben acudir de forma ordenada y sin aglomeraciones al baño a lavarse las manos, aquellos estudiantes que realicen cambio de su polera, debe hacerlo de manera rápida ya que no está permitido el uso de duchas en los camarines.
- La vuelta a la sala debe ser de manera ORDENADA, sin correr en los pasillos y siempre manteniendo la distancia de al menos 1 metro entre sus compañeros, NO pueden ir en grupos aglomerados.

VII. CONSIDERACIONES GENERALES:

- En caso de utilizar materiales en común (colchonetas, balones, cuerdas, etc.) estos serán sanitizados entre cada clase.
- Todos los estudiantes deben traer una polera y mascarilla de recambio y toalla de manos.
- Se recomienda que cada estudiante mantenga alcohol gel de manera particular.
- Estos materiales deben trasladarlos en una mochila o bolso (pequeño), donde también deben mantener sus polerones en caso de que no lo utilice durante la clase.
- Es OBLIGACION que cada estudiante tenga su propia botella con agua, en los momentos de pausa de hidratación.

- TODOS los materiales o utensilios personales deben tener nombre y curso del estudiante.

- Para respetar el aforo permitido en las canchas, en algunos cursos se formarán dos grupos, al momento de estar un grupo realizando los ejercicios de la clase, el otro grupo deberá permanecer en los lugares señalados por el Profesor.

NOTA: Cualquier situación especial que no esté contemplada en este Protocolo se resolverá directamente con el Equipo Directivo del Colegio.

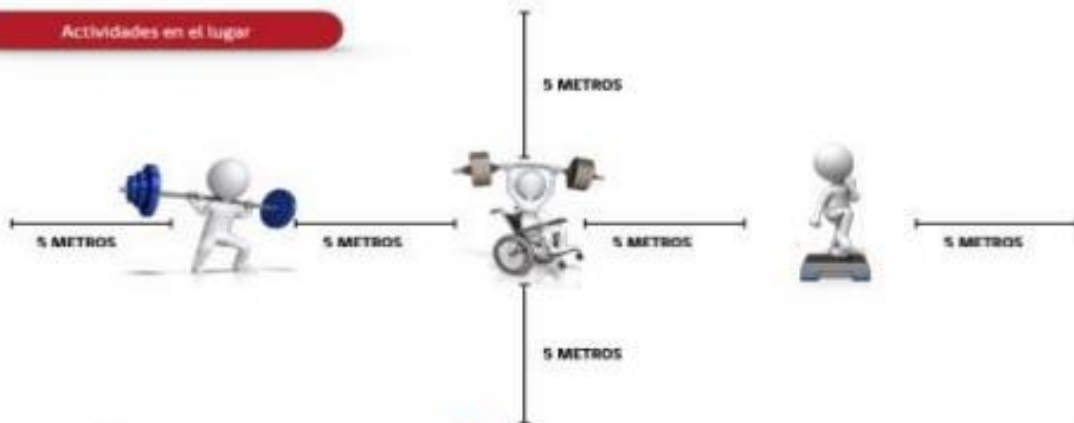
CONSIDERACIONES DE LA AUTORIDAD (MINISTERIO DEL DEPORTE) SOBRE EL USO DE MASCARILLA AL MOMENTO DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE:



Las sugerencias de distanciamiento durante las diferentes actividades deportivas o físicas son **(Figura 1)**:

- Caminata o actividades en el lugar: 5 metros (en todas las direcciones).
- Trote a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Trote a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.

Actividades en el lugar



Actividades con desplazamientos

