



PROTOCOLO PARA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FISICA EN EL ESTABLECIMIENTO

A continuación, el departamento de Educación Física y salud del establecimiento entregara el protocolo para la realización de diversas actividades físicas escolares (clases de educación física y salud, talleres deportivos o recreativos, recreos y juegos) que pueden realizarse en el Complejo Educacional Las Araucarias, teniendo en cuenta la situación de contingencia sanitaria por la que atraviesa nuestro país.

PROTOCOLO PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR ANTE EMERGENCIA SANITARIA.

USO DE MASCARILLA:

- **Niños y niñas de entre 4 y 5 años (Educación Parvularia):** Con mascarilla, siempre y cuando la toleren y se encuentren bajo la supervisión de un adulto.
- **Niños y niñas mayores de 6 años:** Con mascarilla siempre y con supervisión de un adulto, en cada pausa de descanso se podrá bajar la mascarilla por algunos segundos, para la ventilación y oxigenación, siempre manteniendo la distancia mínima.

MOVILIDAD:

- Evitar agrupaciones de estudiantes en el traslado desde la sala de clases al gimnasio u otro recinto del establecimiento donde se realicen las actividades físicas.
- El desplazamiento hacia la dependencia de (**Cancha Principal**) se realizará desde la sala de clases por los pasillos laterales de las aulas.
- El desplazamiento hacia las dependencias (**gimnasio, cancha de pasto sintético y school Grass**) será desde la sala de clases, pasando por el pasillo lateral de la biblioteca.
- Para cada actividad física escolar, mantener el mismo grupo curso que participa en el resto de las clases y actividades escolares.

AFORO MÁXIMO PERMITIDO DE NUESTROS ESPACIOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR:

| DEPENDENCIA | ESTUDIANTES | DOCENTE | ASISTENTE DE AULA | TOTAL |
|---|--------------------|----------------|--------------------------|--------------|
| <u>Cancha patio principal</u> | 37 | 1 | 1 | 39 |
| <u>Gimnasio</u> | 37 | 1 | 1 | 39 |
| <u>Cancha de Pasto Sintético</u> | 37 | 1 | 1 | 39 |
| <u>School Grass:</u> | 10 | 1 | 1 | 12 |

Notas:

- La distancia social mínima que utilizará en cada dependencia será de 2 metros.
- Las asistentes de aula son consideradas solo en los niveles de pre básica y los cursos de 1° y 2° Básicos del establecimiento.
- Al realizar actividad física en espacios interiores, se mantendrá la ventilación correspondiente, para la corriente de aire.

TIPO DE ACTIVIDAD FISICA QUE SE DEBERAN REALIZAR SEGÚN LA CLASIFICACIÓN DE RIESGO DE CONTAGIO SEGÚN GRADO DE CONTACTO:

- Actividades físicas individuales, sin contacto y que mantengan distanciamiento físico.
- Considerar realizar actividades de intensidad baja y moderada.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR:

- El tiempo de cada sesión de clase por curso es de 90 minutos, donde la duración de la actividad física escolar se realizará en dos tiempos de 30 minutos cada uno, deteniendo las actividades por 15 minutos, cada 30 minutos de ejercicio.

- Se realizarán pausas de 15 minutos en las actividades organizadas en dos tiempos de 30 minutos cada uno; favoreciendo la ventilación y la oxigenación de los estudiantes.

UTILIZACION DE IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA:

- Cada estudiante deberá manipular exclusivamente su implemento personal o designado.
- Sanitizar después de cada sesión los implementos utilizados.

HIDRATACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- Se permitirá hidratarse durante la sesión y en las pausas a los estudiantes.
- El uso botellas de hidratación, deberá ser uso personal y exclusivo de cada estudiante.

MEDIAS SANITARIAS GENERALES:

- Cumplir con los protocolos sanitarios establecidos por el establecimiento.
- Deben venir con buzo el día que les toque actividad física y evitar así el recambio de ropa y el uso de camarines.

DIFUSION DEL PROTOCOLO ATRAVES DE:

- Página web.
- Docentes de Educación Parvularia, Educación Física y Talleres deportivos.
- Consejo de Profesores.
- Afiches de difusión.