



### **ANEXO XIII: PROTOCOLO PARA EL RETORNO SEGURO A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS. DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA Y SALUD**

El Departamento de Educación Física y Salud ha establecido algunas normas, recomendaciones y protocolos a seguir frente a un retorno seguro a las actividades físicas, deportivas y recreativas del Colegio Colonial de Pirque, considerando diferentes variables y escenarios posibles en cada instancia.

#### **ESPACIOS DISPONIBLES**

Se establecerán como espacios físicos disponibles las siguientes áreas:

1. Patio techado
2. Cancha de pasto sintético
3. Cancha de futbol
4. Cancha de patinaje
5. Gimnasio principal (espacio cerrado)

Se debe diferenciar y priorizar el uso de espacios al aire libre (patios, zonas verdes) frente a los cerrados (salas multiusos y gimnasios) siempre que el clima, tanto por frío como por calor, lo permita.

#### **DISTANCIAS RECOMENDABLES ENTRE ESTUDIANTES Y PROFESORES**

- Durante las clases de Educación Física se deberán priorizar aquellas actividades sin contacto físico y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de al menos 1,5 mts.
- Se tendrá presente que a mayor intensidad y/o velocidad de desplazamiento, las distancias entre los alumnos deberán ser mayores. Lo recomendable en estos casos será mantener una distancia de 5 metros en trotes suaves y 10 metros en carreras de velocidad.
- Se deberán evitar las actividades físico-recreativas en las que no se pueda respetar el distanciamiento social.

- 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.
- 

## **INSUMOS Y COMPORTAMIENTO DE HIGIENE PERSONAL DURANTE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

- Se debe disponer de insumos de higiene en puntos estratégicos del recinto.
- El uso de mascarilla es de carácter obligatorio y será responsabilidad del usuario contar con ella.
- Se debe mantener distanciamiento social acorde a lo expuesto por las autoridades y el distanciamiento deportivo según actividad descrito en este protocolo.
- Las medidas preventivas más importantes y que deben ser cumplidas en todo momento son: Lavado frecuente de manos y Uso obligatorio de mascarilla.
- Se debe estornudar o toser en el antebrazo o en pañuelo desechable.
- Uso de mascarilla cuando no se está realizando la actividad física y deportiva (se entiende por mascarilla cualquier material que cubra la nariz y boca para evitar la propagación del virus, ya sea de fabricación artesanal o industrial).
- Distanciamiento social de al menos 1,5 mts. cuando no se está realizando la actividad física y deportiva.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- No compartir artículos de higiene ni de alimentación.
- Evitar saludar con la mano o dar besos.

- Mantener ambientes limpios y ventilados.

#### **MATERIALES:**

- Se evitarán las actividades en las que haya que tocar superficies compartidas.
- Se preparará con anticipación el material a utilizar, ya sea para demarcar espacios y zonas en donde trabajarán los alumnos.
- Se priorizará el uso del material que sea más sencillo de sanitizar.
- Se evitará compartir todo tipo de material deportivo. Se recomienda como metodología enumerar o asignar a cada alumno el material requerido con letras, colores registrando si fuera necesario.
- En caso de ser necesario, los alumnos deberán traer sus propios materiales, previamente solicitados por el profesor. Estos materiales deberán venir desde sus casas debidamente sanitizados.
- Se establecerán zonas de materiales en cada espacio físico a utilizar, designando zona limpia y zona sucia.

#### **USO DE MASCARILLA**

- Basado en la experiencia de países que han iniciado las clases presenciales; las recomendaciones sanitarias indican que se deberá usar mascarillas durante toda la clase de Educación Física como medida de protección.
- Se aconsejará a los alumnos usar una mascarilla que se ajuste correctamente a la cara y no se mueva, lo que evitará roces ni tener que tocarla en cada momento.
- Se reforzará durante las primeras clases un periodo de adaptación en el uso de mascarilla, comenzando con sesiones más cortas e ir avanzando paulatinamente en su duración.
- Enseñar y reforzar el uso adecuado de la mascarilla (manipulación)

- En caso de quitarse la mascarilla momentáneamente debe guardarla en una bolsa plástica o de tela.
- Los alumnos deberán traer un mínimo de tres mascarillas desechables para la clase de Educación Física
- No se permitirá el uso de camarines y duchas.
- El lavado de manos con agua y jabón deberá ser previo al ingreso a clases y será de carácter obligatorio.
- Se dispondrá de alcohol gel en lugares estratégicos para su uso según requerimientos.

#### **EL USO DE LOS BAÑOS SERÁ CON PROTOCOLO ESTABLECIDO SEGÚN LA ETAPA ESCOLAR**

- Los estudiantes de Educación Parvularia deberán acudir acompañados por una Educadora.
- En Educación Básica se sugiere el acompañamiento de la co-ayudante.
- En Educación Media se sugiere que el alumno de aviso al profesor responsable y vaya solo al baño sin acompañante.
- Se evitará el uso de pulseras, colgantes, aros, anillos, etc y en caso de tener el pelo largo venir tomado desde la casa.

## PROCEDIMIENTOS PARA ENTRENAMIENTOS DEPENDIENDO DE LA FASE Y AFORO

- Todos los entrenamientos en esta etapa serán al aire libre, no estando permitido el uso de espacios cerrados.
  - Se debe respetar el distanciamiento entre 5-10 metros (sin correr en contracorriente) entre los alumnos y profesores durante toda la clase.
  - La capacidad máxima de utilización del espacio a utilizar dependerá de las indicaciones dadas por el establecimiento.
  - Se deben planificar las sesiones teniendo en cuenta los objetivos y las actividades propuestas.
  - Se debe contar con suficiente material para no tener que compartirlo.
  - Se deben enviar las indicaciones de la clase en formato digital previo a la sesión, disminuyendo las instancias de reunión con los jugadores para explicar el mismo.
  - Los ejercicios deben ser físicos/técnicos individuales, evitando el acercamiento.
  - Mantener las pautas de higiene previas al entrenamiento y lavado de manos posterior a cada clase. En tiempos de altas temperaturas se deberá utilizar gorro y bloqueador solar permitiendo que los alumnos se hidraten utilizando su botella de agua que será de uso estrictamente personal.
-