



Plan de medidas preventivas para las actividades  
físicas, deportivas y recreativas.

Departamento de Educación Física y Salud.

Colegio siglo XXI de Lampa.

2021

## **Introducción**

La pandemia ha afectado profundamente la vida cotidiana de todos nuestros estudiantes, dentro de los puntos más agravados se encuentran los niveles de actividad física, deporte y movimiento que difícilmente han logrado realizar los alumnos durante este periodo de tiempo.

La actividad física es fundamental para el correcto desarrollo de los alumnos, debido a que repercute directamente en todas las funciones de su organismo. Es por esta razón que se vuelve indispensable. La clase de educación física significa para algunos estudiantes la única posibilidad de movimiento, deporte o entrenamiento de la semana.

Nuestra institución conoce profundamente esta situación es por esto que el siguiente documento tiene por finalidad velar por el desarrollo satisfactorio de la materia de Educación Física y Salud de manera segura, siguiendo todas las normas y protocolos establecidos por el ministerio de educación para el retorno a las escuelas 2021.

Los siguientes puntos son presentados con las normas predeterminadas:

- Espacios a utilizar.
- Distanciamiento.
- Actividades.
- Higiene e insumos.
- Uso de baños.
- Preparación para la salida de la sala.
- Entrada a la sala de clases.

## Espacios a utilizar

- La clase de educación física se realizara en espacios exteriores (aire libre) según la normativa del ministerio de educación.
- Los espacios disponibles son:
  - Multicancha
  - Pasillo techado
  - Patio Techado
  - Patio prebásica
- Delimitación y marcado de espacios previamente a las clases.

## Distanciamiento

- Durante la clase de educación física se debera prioriar aquellas actividades sin contacto físico y en las que se pueda mantener el distanciamiento con los pares de al menos 1,5 metros.
- Limitar los niveles de contacto e interacción entre estudiantes y profesor.
- Para las actividades de trote o velocidad, la distancia se debe aumentar por lo menos a 5 metros. Se delimitaran zonas de espera y caminos de retorno para mantener la distancia.

## Actividades

- Planificar actividades que limiten el contacto e interacción, preferir ejercicios individuales para la planificación.
- Debido al confinamiento probablemente algunos estudiantes han reducido su actividad física, es importante que la carga de la actividad contemple el formato progresivo y gradual.
- Controlar el uso de materiales, los cuales deben utilizarse siempre de manera individual. Luego del uso deberán ser higienizados.

## Higiene e insumos

- El uso de mascarilla es de carácter obligatorio y será responsabilidad de los apoderados que los estudiantes cuenten con ella y posean por lo menos una mascarilla de reemplazo para la jornada.
- Evitar tocarse ojos, nariz y boca durante la realización de las actividades.
- No compartir artículos de higiene.
- No compartir botellas de hidratación.
- No consumir alimentos durante la clase de educación física.
- Centro de sanitización en un punto estratégico de la locación, en donde los estudiantes respetando el distanciamiento podrán ir en orden a utilizar el alcohol gel dispuesto en el centro.
- Medidas constantes de lavado de manos e higiene de los espacios.
- Uso de materiales deportivos de manera individual, los cuales serán higienizados al término de la clase.
- En caso de ser necesario, los alumnos deberán traer sus propios materiales, previamente solicitados por el profesor, los cuales deben venir sanitizados desde el hogar.

## Uso de baños

- La utilización de los baños será acorde a los protocolos establecidos para su uso de manera normal y se deben respetar las mismas normas vigentes.

## Preparación para la salida de la sala.

- Los estudiantes deberán hacer abandono de la sala de forma ordenada y manteniendo el distanciamiento social.
- Al salir de la sala deben utilizar alcohol gel para higienizar sus manos.
- Mantener los espacios predeterminados y marcados para la distancia.

Entrada a la  
sala de clases.

- Los estudiantes antes de realizar el ingreso a la sala deben pasar por el proceso de higiene personal.
- Respetar el orden y el distanciamiento al ingresar al aula.