



DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA CIT 2021

## PROTOCOLO LOCAL PARA CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA CLASES SEMI-PRESENCIALES

El siguiente protocolo se desarrolla de acuerdo al:

- Documento “Orientaciones y consideraciones para la actividad física escolar en pandemia” de la División de Educación General del MINEDUC/2021.
- Los requerimientos del departamento de educación física y la asesoría del área de prevención de riesgos del CIT.

Lo que tiene por finalidad establecer el protocolo pertinente y necesario para otorgar las medidas de forma segura, al desarrollo de las clases de educación física, bajo el contexto de pandemia COVID 19.

### CONSIDERACIONES GENERALES:

- A. Se solicita que los estudiantes que estén en clases desde sus hogares a través del computador o celular realicen la activación de la cámara para poder realizar una corrección de los gestos técnicos como de las habilidades motoras que se estén realizando. Esta solicitud la realizamos ya que el objetivo de la clase es mejorar la salud y condición física y no deseamos que ninguna estudiante sufra alguna lesión.
- B. En caso de que algún alumno (a) haya tenido covid-19, deberá contar con un certificado médico que acredite que está en condiciones para participar de la clase.
- C. Todos los estudiantes, deberán presentarse en el establecimiento el día que les corresponda la asignatura por horario con ropa deportiva: pantalón de buzo o calzas cortas o largas, polera institucional, polerón de buzo, zapatillas deportivas.
- D. Es obligación que las alumnas realicen la clase con su pelo tomado.
- E. Se considerarán pausas de hidratación, cada alumno (a) utilizará su botella personal de agua marcada, la que no puede ser compartida con nadie.
- F. Cada estudiante deberá traer sus útiles de aseo, los que por ahora son:
  - Mascarilla de recambio.
  - Toallas húmedas desechables para el aseo personal.
  - Desodorante o colonia, por seguridad se deben evitar en formato aerosol.



DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA CIT 2021

**G. Otras medidas preventivas a considerar en clases:**

- Asegurar que los cordones estén atados.
- Por ahora no está autorizado el uso de camarines.
- En clases en días lluviosos, se recomiendan evitar los espacios, donde se visualicen pisos mojados-húmedos, por el riesgo de caída.
- Considere alargadores de forma aerea, si no puede evitarlo, ubíquelo sin exposición al agua, en línea recta en el piso, ordenado, nunca en áreas de clases o de tránsito. Considere colocar un cono sobre este, para su visualización.
- Se aplica: “Protocolo N° 3 - Limpieza y desinfección de establecimientos educativos”, para todas las dependencias utilizadas en las clases.

**H. Radiación solar UV, desde el 01 de septiembre al 31 de marzo del año siguiente:**

En clases al aire libre entre las 10:00 hrs y las 17:00 hrs, en las fechas mencionadas de mayor exposición de Radicación UV, se recomienda desde el índice **UV 3**: el uso de bloqueador solar factor mayor a 30 UVA-UVB (su aplicación de acuerdo al producto), gorra con viciara y mayor hidratación con agua.



**I. Calidad del aire, desde el 01 de abril al 30 de septiembre del año:**

Se deberá considerar la “Guía de recomendaciones de actividad física con alerta ambiental” del Ministerio de Salud/2021, de acuerdo a la calidad del aire que se indica para la ciudad de Talca y poder compatibilizar con las clases de educación física para la modalidad virtual, hibrida o presencial, en tiempo de pandemia.





DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA CIT 2021

### 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. Recinto cerrado, con ventilación natural:

Para las clases de Educación Física en espacio cerrado, **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.

En espacios cerrados como: Gimnasio, casino, salón, se deberá resguardar la apertura de ventanas y/o puerta, para asegurar la ventilación cruzada del espacio a utilizar.

Se sugiere detener las actividades cada 20 o 30 minutos favoreciendo la ventilación.

### 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.



DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA CIT 2021

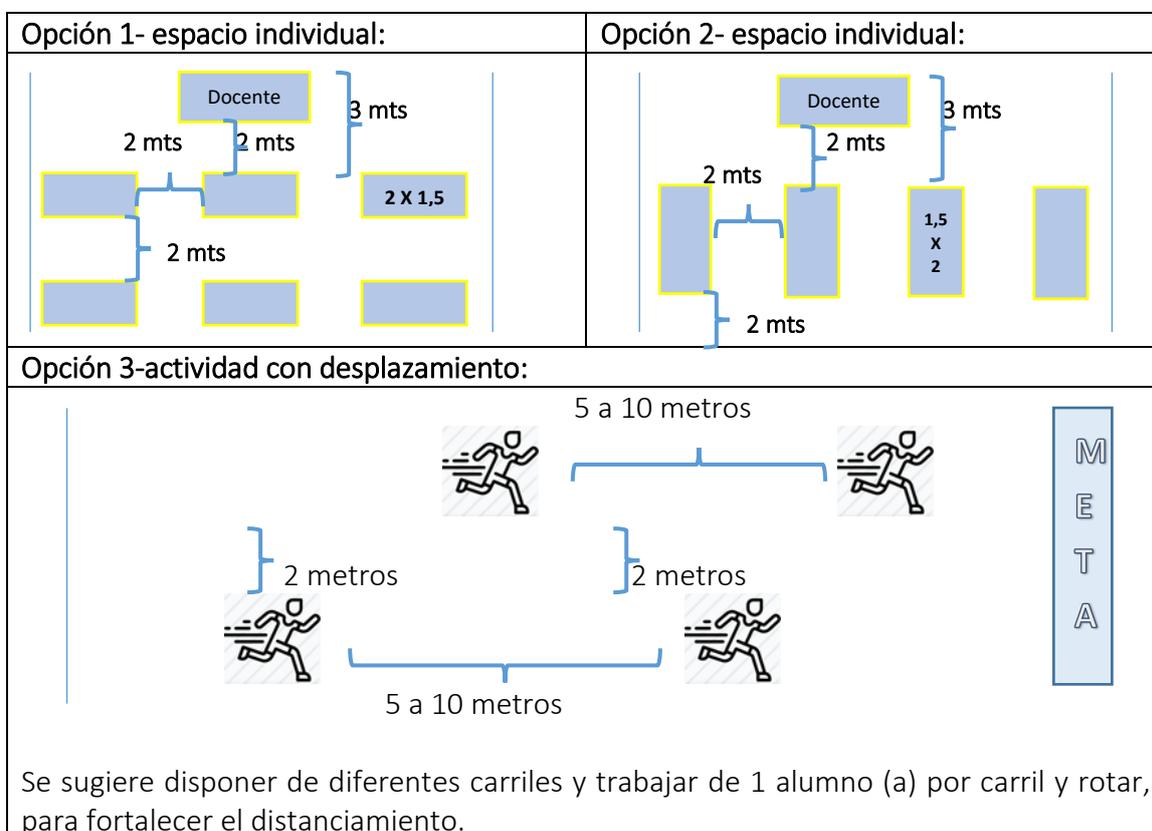
## 6. Implementos deportivos individuales:

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 aerosol al 70°, el cual es de rápido secado y efectividad.

**7. Distancia mínima de 2 metros:** Se demarcarán los lugares y zonas del colegio asignados para el desarrollo de las clases de educación física. Se trabajará con grupos presenciales de máximo 13 alumnos (as), en donde la distancia será de la siguiente manera:

- **Para actividades en espacios individuales:** El alumno (a) 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.
- **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 alumno (a) del carril de al lado.





DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA CIT 2021

#### **8. Uso de mascarilla:**

- **Niños y niñas de entre 2 y 5 años:** con mascarilla, siempre y cuando la toleren y se encuentren bajo la supervisión de un adulto.
- **Niños y niñas mayores de 5 años:** con mascarilla siempre y con supervisión de un adulto.

#### **9. Delimitar zona de movimiento:**

Se contará con pisos señalizados en el gimnasio, casino, multicancha, patio central. En el caso de la cancha de fútbol, patio de los Olivos u otro esta se podrá señalizar con conos, tizador u otro medio que se considere.

#### **10. Baja y moderada intensidad:**

Se privilegiará actividades de intensidad baja y moderada.

#### **11. Fijar entrada y salida en espacio de actividad:**

Por mantener un aforo reducido por curso de 13 alumnos (as), el ingreso y salida al gimnasio y casino se utilizará por curso de manera diferenciada.



DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA CIT 2021

### **RECOMENDACIONES PARA ALUMNOS (AS) CON DISCAPACIDAD NNAcD:**

En términos generales, se propone que los niños, niñas y adolescentes con discapacidad se incorporen a la actividad física, como participantes activos; solicitar certificado médico, cuando los niños, niñas y adolescentes con discapacidad (NNAcD) hayan sido diagnosticados con COVID-19.

#### **Aforo Espacio mínimo, sea este exterior o interior:**

- Considerar un espacio de 2 metros de perímetro para los NNAcD para evitar el contacto de ayudas técnicas (órtesis, andadores, bastones, silla de ruedas) con los demás estudiantes.
- Si es un grupo de NNAcD, aumentar el perímetro individual a 3 metros.
- Considere proporcionar guías visuales como marcas en el piso hechas con cintas, tiza, conos, etc.
- Considere avisos, letreros públicos, en lugares visibles, que refuercen con pictogramas el uso apropiado del quipo de protección personal relevante para la actividad (uso de mascarilla, lavado frecuente de manos, distanciamiento social).

#### **Traslados internos:**

- Si se realiza un desplazamiento entre salas y otros espacios, siendo el NNAcD independiente, se deberá desplazar sin contacto y con distanciamiento lineal de 5 metros como mínimo. Si el NNAcD es dependiente, requerirá un apoyo o empuje que puede solicitarse a otro estudiante (procurando sea el mismo durante toda la actividad y manteniendo el contacto al mínimo indispensable).
- Sanitizar manillas de silla de ruedas.

#### **Uso de mascarilla:**

- Se recomienda la utilización de una mascarilla (no médica), solo para la actividad física, con recambio al término de la sesión. A corto plazo debiera implementarse una mascarilla ad hoc para la sesión de actividad física.



DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA CIT 2021

### En la Actividad Física

- Recordar al inicio de la actividad a todos los participantes, en lenguaje fácil, los conceptos indicados en este protocolo.
- Evaluar condición física al inicio del ciclo presencial.
- Considerar la participación de los NNACD en actividades de bajo y mediano riesgo de contagio, las cuales tienen un aforo y condiciones estructurales más adecuadas.
- Incorporar más actividades individuales que grupales.
- En actividades grupales sin desplazamiento, delimitar espacio para ejercicios con y sin ayudas técnicas del usuario. Evitar la formación en círculos. Si existe contacto transitorio por desarrollo del juego, tocar extremidades superiores o inferiores o silla de ruedas como extensión del cuerpo.
- En actividades con desplazamiento, respetar distanciamiento lineal de 5 a 10 metros, evitando contacto con el estudiante de adelante y de atrás.
- Utilizar implementos deportivos personales y marcados con los nombres; se sugiere implementos no tradicionales que puedan confeccionar o traer de casa (botellas plásticas rellenas, pañuelos grandes, elásticos de cámaras, palos de escoba).
- Si debe haber intercambio de implemento deportivo, solo con un estudiante por clase.
- Mantener botella de hidratación identificada con nombre y accesorio para sujetarla junto a él o ella o adosado a la silla de rueda si es el caso.
- No compartir hidratación o toalla de secado.
- Posicionar al NNACD donde exista una mayor ventilación natural dentro del espacio de la actividad física.
- Si el estudiante requiere regularmente un asistente personal, este deberá procurar su limpieza de boca (por salivación excesiva, cambio de mascarilla, sanitización de ayudas técnicas).