



## PROTOCOLO N° 7 SOBRE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR EN PANDEMIA

El presente protocolo se basa en las orientaciones y consideraciones<sup>1</sup> elaboradas con asesoría experta del Ministerio de Salud 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 los establecimientos educacionales, teniendo en cuenta la situación de contingencia sanitaria por la que atraviesa el país.

### I. Respetto del equipamiento deportivo de los estudiantes:

1. Los estudiantes deberán el día que le corresponde educación física asistir con tenida deportiva, según lo establecido en el reglamento interno escolar.
2. Las prendas deberán venir marcadas de manera de identificarlas fácilmente.

### II. Respetto de los útiles personales de cada estudiante:

3. Cada estudiante deberá traer en forma personal, los siguientes útiles:
  - a. Botella plástica con agua para la hidratación. Marcada con nombre y curso y con algún tipo de cierre que evite los derrames.
  - b. Toalla de cara personal para el secado de manos y cara durante la actividad.
  - c. Toallas húmedas para la higienización rápida (una vez terminada la actividad o clase).
  - d. Mini dispensador de alcohol gel personal.
  - e. Mascarilla de recambio ( al menos 1 y en los más pequeños se sugieren 2)
  - f. Bolsa plástica o estuche para contener los útiles personales

### III. Respetto de la movilidad de los estudiantes:

4. Cada clase de educación física se iniciará en la sala del curso. En ella el profesor o profesora registrará la asistencia, verificará la existencia de estudiantes con licencia médica o exención temporal de la actividad física, revisará los útiles personales de los estudiantes y reforzará el conocimiento y cumplimiento de las condiciones de resguardo estipuladas por el colegio.

---

<sup>1</sup> Orientaciones y consideraciones para la actividad física escolar en pandemia, MIDEUC, marzo 2022



5. El desplazamiento de los estudiantes se efectuará en orden (en fila y con una ruta única para todo el grupo de estudiantes y del profesor(a))
6. Los estudiantes no podrán salir del espacio de clases sin la autorización del profesor.
7. No se admitirá a estudiantes ajenos al curso en la actividad o interactuando con estudiantes del curso.
8. El profesor deberá informar a los estudiantes respecto de las vías de acceso y salida del espacio de actividad física., cautelando se respeten.

#### **IV. Respeto de la duración de la actividad física escolar:**

9. Las actividades físicas deberán detenerse cada 20 o 30 minutos a fin de favorecer la ventilación, la recuperación respiratoria y la hidratación de los estudiantes.
10. Al realizar actividad física en espacios interiores, se deberá mantener la ventilación cruzada del espacio utilizado en la actividad (gimnasio, patio, salón, etc.)

#### **V. Respeto de la Actividad Física Escolar**

El MINEDUC ha definido el riesgo las actividades según su **grado de contacto**:

- a. **Actividades físicas de bajo riesgo:** actividades físicas individuales, sin contacto y que mantienen distancia física. Por ejemplo: saltar la cuerda individual, simón manda, etc.
- b. **Actividades físicas de mediano riesgo:** actividades que implican contacto físico intermitente. Por ejemplo: e saltar la cuerda grupal, jugar a pillarse, etc.
- c. **Actividades físicas de alto riesgo:** actividades que implican contacto físico permanente. Por ejemplo: bailes o juegos en parejas, caballito de bronce, etc.

En este sentido el docente debe tener presente que:

11. Deberá favorecer actividades de bajo y mediano riesgo de contagio.
12. Durante la realización de actividades de alta intensidad y bajo riesgo de contagio, es posible suspender el uso de la mascarilla.
13. Durante la realización de actividades de intensidad baja y moderada, el uso de mascarilla se mantiene según corresponda por rango etario.
14. Debe privilegiar actividades de intensidad baja y moderada.
15. Debe planificar actividades y juegos individuales de poca duración.
16. De requerirlo, debe propiciar el uso de implementos deportivos individuales.



## **VI. Respeto de medidas sanitarias y de higiene:**

17. El docente, en todo momento se deberá:
  - a. Cumplir con los protocolos sanitarios de lavado de manos, y uso de mascarilla.
  - b. Reforzar el autocuidado entre los docentes, estudiantes asistentes de la educación.
  - c. Cautelar y verificar la existencia de dispensadores de alcohol gel en el espacio destinado a las actividades físicas.
18. Los camarines existentes en los gimnasios del colegio, solo podrán ser utilizados como servicios higiénicos. Se debe evitar usar los espacios para cambio de ropa.
19. Los estudiantes deberán realizar la actividad física con buzo, short o calza de colegio en la parte inferior y polera deportiva o blanca en la parte superior.
20. Antes de terminar la clase se promoverá la higienización y aseo de los estudiantes mediante el uso de toallas húmedas personales desechables o reutilizables. El docente cautelar que este momento se lleve a cabo de la manera más ordenada y segura posible.
21. Terminada la clase el docente deberá cerciorarse que no queden alumnos en el espacio de trabajo, con lo cual se podrá iniciar el proceso de limpieza y sanitización del espacio, según lo estipulado en el protocolo N.º 3: Limpieza y desinfección de establecimientos educacionales <http://registrosanitario.ispch.gob.cl>

## **VII. Respeto de la hidratación e ingesta de los estudiantes**

22. El docente deberá promover la hidratación permanente (antes-durante y después) e individual.
23. Queda prohibido compartir el uso de botellas, lo mismo ingerir cualquier tipo de alimentos (antes, durante o al finalizar la actividad física).



### **VIII. Recomendaciones Específicas para niños, niñas y jóvenes con discapacidad (NNAcD)**

24. Los niños, niñas y adolescentes con discapacidad pueden incorporarse, como participantes activos; Se deberá solicitar certificado médico, cuando los niños, niñas y adolescentes con discapacidad (NNAcD) hayan sido diagnosticados con COVID-19. Lo mismo el docente deberá evaluar condición física al inicio del ciclo presencial.
25. Durante la realización de actividad física de baja y mediana intensidad, se recomienda el uso de una mascarilla (no quirúrgica). Esta mascarilla debe ser para uso exclusivo durante la actividad física.
26. Recordar al inicio de la actividad a todos los participantes, en lenguaje fácil, los conceptos aprendidos sobre los riesgos y los procedimientos preventivos de participación.
27. 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.
28. En el caso de estos alumnos se deberán planificar más actividades individuales que grupales.
29. 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.
30. 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).
31. Si debe haber intercambio de implemento deportivo, sólo deberá efectuarse con un estudiante por clase.
32. Se deberá posicionar al NNAcD donde exista una mayor ventilación natural dentro del espacio de la actividad física.
33. 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).