



ORIENTACIONES Y CONSIDERACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR

Actualizado 14 de abril de 2022

Movilidad

- ✓ Evitar agrupaciones de estudiantes en el traslado desde la sala de clases al gimnasio u otro recinto en donde se realicen las actividades.
- ✓ Determinar los accesos y salidas de cada actividad física escolar, diferenciando claramente uno del otro.
- ✓ Para cada actividad física escolar, mantener el mismo grupo curso que participa en el resto de las clases y actividades escolares.

Duración de la actividad física

- ✓ Se sugiere detener las actividades cada 20 o 30 minutos favoreciendo la ventilación.
- ✓ Al realizar actividad física en espacios interiores, mantener los protocolos de ventilación publicados por el Ministerio de Salud y Ministerio de Educación.

Riesgo de contagio según grado de contacto

- Bajo riesgo: actividades físicas individuales, sin contacto y que mantienen distancia física. Por ejemplo: saltar la cuerda individual, simón manda, etc.
- Mediano riesgo: actividades que implican contacto físico intermitente. Por ejemplo: el saltar la cuerda grupal, jugar a pillarse, etc.
- Alto riesgo: actividades que implican contacto físico permanente.

Orientaciones para la Actividad Física Escolar

- Favorecer actividades de bajo y mediano riesgo de contagio.
- Se recomienda realizar las actividades físicas en espacios abiertos.
- En las actividades físicas realizadas en espacios abiertos (patios, multicanchas) se puede prescindir del uso de mascarilla siempre que se cumpla con las condiciones establecidas en el Plan “Seguimos cuidándonos Paso a Paso”.
- En las actividades físicas realizadas en espacios cerrados (gimnasios, polideportivos) se debe usar mascarillas (pueden ser mascarillas quirúrgicas que se cambien al término de la actividad).
- Si las actividades se realizarán en recintos cerrados, estos deben tener ventilación natural (dos entradas de aire simultáneas en lados diferentes del recinto).
- Delimitar en el piso la zona de movimiento de cada estudiante.
- Privilegiar actividades de intensidad baja y moderada.
- Planificar actividades y juegos individuales de poca duración.
- Facilitar el uso de implementos deportivos individuales.
- Evitar las aglomeraciones en los traslados de los estudiantes diferenciando los trayectos por dirección del desplazamiento.

Medidas sanitarias generales en todo momento:

- Cumplir con los protocolos sanitarios de lavado de manos.
- Reforzar el autocuidado entre los docentes, estudiantes y asistentes de la educación.
- Contar con dispensadores de jabón y alcohol gel.
- Evitar el uso de camarines, salvo que sean individuales.
- Evitar cambio de ropas. En días de educación física, privilegiar uso de buzo en estudiantes.
- Utilizar toallas húmedas desechables para el aseo personal.
- Hidratación permanente individual, sin compartir el uso de botellas.

Sin otro particular, se despide con sinceras atenciones.

JUAN LUIS CARRERAS M.
JEFE DE UTP
utp@diegovelazquez.cl