



**CONSIDERACIONES
PARA LA ACTIVIDAD FISICA
EN CONTEXTO COVID – 19**

Segundo semestre 2021

ANTECEDENTES:

Es responsabilidad del establecimiento la implementación de las siguientes medidas de prevención, con el objetivo de prevenir contagios al interior del establecimiento y fortalecer instancias de actividad física que benefician la salud mental de las estudiantes.

CONSIDERACIONES GENERALES.

Ocupación del espacio para la actividad física escolar:

El aforo máximo permitido debe ser determinado según las dimensiones del recinto en que se realice la actividad física. Al realizar actividades, tanto en espacios interiores como exteriores, los estudiantes deben mantener una distancia mínima de dos (2) metros.

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 escolar

Se sugiere detener las actividades cada 20' o 30 minutos favoreciendo la ventilación. Al realizar actividad física en espacios interiores, recordar mantener los protocolos de ventilación.

Uso de mascarilla

Niñas mayores de 5 años: deben usar mascarilla siempre y con supervisión de un adulto.

Niñas menores de 4 años deben usar mascarilla siempre y cuando la toleren con supervisión de un adulto.

Protocolo de Actividad Física Escolar

- Favorecer actividades al aire libre en la medida de lo posible. Considerar otras alternativas en regiones con climas extremos.
- Indicar uso de mascarilla en los casos que corresponda según rango etario.
- Delimitar en el piso la zona de movimiento de cada estudiante.
- Establecer una distancia mínima de dos metros entre estudiantes. Definir la cantidad de estudiantes (aforo máximo permitido) según las dimensiones del espacio seleccionado para la actividad física escolar.
- 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.
- Fijar entrada y salida en espacio de actividad física.