



PROTOCOLO PARA EL RETORNO SEGURO A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS. DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA Y SALUD

El Colegio Numancia ha establecido el siguiente protocolo que incluye normas y recomendaciones frente a un retorno seguro a las actividades físicas, deportivas y recreativas del Colegio Numancia, considerando las orientaciones entregadas por el MINEDUC y MINSAL.

Cabe destacar que en todo momento se deberán respetar las medidas de cuidado e higiene establecidas en el Plan de Funcionamiento.

A) MATERIALES DE USO E HIGIENE PERSONAL

Serán obligatorios los siguientes artículos de uso e higiene personal:

- Bolso pequeño o mochila.
- Botella de agua.
- 1 mascarilla de recambio (como mínimo).
- Toalla personal.

B) USO DE MASCARILLA DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Basado en la experiencia de países que han iniciado las clases presenciales, las recomendaciones sanitarias indican que se deberá usar mascarillas durante toda la clase del Taller Deportivo y/o en la clase de Educación Física como medida de protección. Por lo anterior se establece que:

- Se recomienda utilizar una mascarilla que se ajuste correctamente a la cara y no se mueva, cubriendo totalmente las fosas nasales y boca, lo que evitará tener que acomodarla constantemente.
- Al finalizar la actividad física el estudiante deberá reemplazar su mascarilla por una nueva, desechando la utilizada en los depósitos correspondientes. En caso de ser una mascarilla reutilizable, el estudiante deberá guardarla en una bolsa plástica.
- Durante toda la clase, el docente reforzará el uso correcto de la mascarilla.
- Durante las primeras clases se aplicará un periodo de adaptación en el uso de mascarilla, comenzando con sesiones deportivas más cortas y breves, para ir avanzando paulatinamente en su duración y exigencia.

C) ESPACIOS Y USO DE MATERIALES DEPORTIVOS

El docente deberá considerar:

- Utilizar como metodología la asignación de material enumerado.
- Evitar las actividades en las cuales se deban tocar superficies compartidas.
- Preparar con anticipación el material a utilizar, ya sea, para demarcar espacios o zonas en donde trabajarán los alumnos.
- Priorizar el uso de material de fácil sanitización.



COLEGIO NUMANCIA
NUMANCIA 79, VALPARAÍSO
colegionumancia@hotmail.com

- Establecer en cada espacio físico las siguientes zonas:
Zona limpia: Lugar en que se ubicarán los materiales sanitizados y sin uso previo.
Zona sucia: Lugar en que se depositarán los materiales deportivos utilizados por los estudiantes para su respectivo proceso de sanitización.
- Al finalizar la actividad física o jornada, todo el material deportivo deberá ser higienizado según los protocolos de sanitización del colegio.

Los estudiantes deberán tener las siguientes consideraciones:

- Una vez utilizado el material deportivo deberá depositarlo en la “zona sucia”.
- En caso de que el docente solicite algún material para la clase, procurar que estos sean debidamente sanitizados desde el hogar.

D) DISTANCIAS RECOMENDABLES ENTRE ESTUDIANTES Y PROFESORES DURANTE LA ACTIVIDAD FISICA

- Se priorizarán aquellas actividades sin contacto físico, evitando los deportes colectivos.
- La distancia física recomendable para la actividad física deberá ser de al menos 5 metros, la cual podrá variar según la intensidad y/o velocidad de desplazamiento.
- La distancia física para los periodos de descanso y/o preparación de una rutina podrá ser de al menos 1 metro.

E) USO DE LOS BAÑOS Y CAMARINES

- Se encuentra prohibido el uso de duchas.
- En todo momento se deberán respetar los aforos establecidos.

F) ACCIONES A DESARROLLAR DURANTE LA CLASE

- El docente a cargo del curso deberá priorizar una comunicación efectiva con los estudiantes, promoviendo la entrega oportuna de instrucciones con el objetivo de disminuir las dudas, evitando situaciones de aglomeraciones.
- Cada estudiante debe utilizar el espacio asignado por el profesor.
- Estará prohibido dejar prendas de vestir (polerones, buzo, parca, entre otros) en el suelo, por lo cual se recomienda que el estudiante asista a los espacios deportivos con su mochila personal.
- Para el proceso de hidratación los estudiantes deberán utilizar su botella personal, no debiendo compartirla con otro compañero o compañera.

G) ACCIONES A DESARROLLAR DESPUÉS DE LA CLASE

- Todos los estudiantes deberán eliminar o desechar la mascarilla utilizada durante la sesión deportiva para ser reemplazada por una mascarilla nueva.
- Deben acudir al baño respetando la distancia física y aforos o utilizar lavaderos para el lavado de manos.



COLEGIO NUMANCIA
NUMANCIA 79, VALPARAÍSO
colegionumancia@hotmail.com

- Aquellos estudiantes que realicen cambio de polera, deberán realizarlo en el camarín asignado sin utilizar la ducha.
- El retorno a la sala de clases debe ser de manera ordenada siguiendo las indicaciones del docente y manteniendo la distancia de al menos un (1) metro entre sus compañeros.

H) IMPEDIMENTO DE ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES

En caso de que un estudiante se vea imposibilitado de realizar actividad física o deporte se implementarán las estrategias pedagógicas establecidas en el Capítulo N° 4, Artículo N° 32 de Eximición de Asignaturas del Reglamento de Evaluación vigente.