

INSTRUCTIVO PARA CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

OBJETIVO

El presente instructivo tiene la finalidad de entregar las directrices dirigidas a la prevención de contagios de COVID-19 en nuestros estudiantes, apoderados y funcionarios al momento de la ejecución de las clases de educación física dentro del Establecimiento cuando las condiciones sanitarias lo permitan.

Durante el primer y segundo trimestre 2021 los estudiantes no realizarán actividad física dentro del establecimiento

MEDIDAS PREVENTIVAS A CONSIDERAR

1. Antes de dar inicio a la clase, procurar que los alumnos y funcionarios realicen un correcto lavado de manos a lo menos por 20 segundos con abundante agua y jabón o en su defecto higienizarlas con una solución de alcohol o alcohol gel al 70 %.
2. Realizar las clases de educación física al aire libre cuando la autoridad lo permita.
3. Empezar la clase con mensajes a los estudiantes, reforzando las medidas preventivas que deben adoptarse durante la clase, dando las siguientes instrucciones:
 - Mantener distanciamiento físico de al menos 1.5 metros entre personas cuando no se esté realizando actividad física.
 - Estornudar o toser en el antebrazo o en pañuelo desechable y posteriormente higienizar sus manos.
 - Evitar tocarse los ojos, nariz y boca durante la clase.
 - No compartir artículos de higiene ni de alimentación.
4. Las siguientes sugerencias de distanciamiento durante las diferentes actividades deportivas o físicas son:
 - Caminata o actividades en el lugar: 5 metros (en todas las direcciones).
 - Trote a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
 - Trote a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
5. Evitar compartir materiales y equipamiento entre los estudiantes (por ejemplo, si los estudiantes rotan por estaciones, se limpia y desinfecta el equipamiento antes o después de cada uso).
6. Cada alumno deberá llevar una botella para poder hidratarse durante la clase, la cual no podrá ser compartida y se recomienda que venga identificada con nombre y curso del estudiante, para evitar confusiones y uso incorrecto.
7. Al final de la clase los alumnos y funcionarios deberá realizar un correcto lavado de manos a lo menos por 20 segundos con abundante agua y jabón.