



ESCUELA ALBORADA  
LONCOCHE

**PROTOCOLO DE ACTIVIDAD FISICA  
PARA EVITAR CONTAGIOS DE COVID-19  
ESCUELA ALBORADA, LONCOCHE**

| <b>REALIZADO POR</b> | <b>APROBADO POR:</b> |
|----------------------|----------------------|
| Cargo:               | Cargo:               |
| Firma:               | Firma                |
| Fecha:               | Fecha:               |



### **Objetivo:**

Proporcionar directrices para disminuir el riesgo de diseminación de COVID-19 en el establecimiento educacional, específicamente durante el desarrollo de actividades físicas escolares.

### **Alcance:**

Este protocolo es aplicable para todos los docentes y estudiantes que realicen clases de educación física, talleres deportivos y/o juegos recreativos en el establecimiento.

Para la elaboración de este protocolo, se utilizan las “Orientaciones y consideraciones para la actividad física escolar en pandemia” publicadas en el mes de mayo 2021 por el Ministerio de Educación.

La Educación Física y Salud es fundamental para el desarrollo integral del alumnado, por ello debemos garantizar que se imparta de forma segura y responsable.

### **Consideraciones Generales:**

- El aforo máximo permitido en el gimnasio es de 50 personas, considerando el profesor que imparte la asignatura. (Aforo exclusivo para clases)
- Al realizar actividades, tanto en espacios interiores como exteriores, los estudiantes deben mantener una distancia mínima de dos metros.
- Evitar agrupaciones de estudiantes en el traslado desde la sala de clases al gimnasio u otro recinto en donde se realicen las actividades.
- El ingreso y salida al Gimnasio será por el acceso al final del pasillo de Martínez de Rozas, para lo que se recomienda el lavado de manos previo y posterior en el baño de estudiantes, respetando el aforo (16 estudiantes) y distanciamiento físico (1,5 metros)
- Para cada actividad física escolar, mantener el mismo grupo curso que participa en el resto de las clases y actividades escolares.
- Se sugiere detener las actividades cada 20 o 30 minutos favoreciendo la ventilación.
- Al realizar actividad física en espacios interiores se debe mantener la ventilación natural constante, es decir, dos entradas de aires simultáneas en dos lados diferentes del recinto.
- Con respecto al uso de mascarillas durante el desarrollo de actividad física en la escuela:



- Niños y niñas de entre 2 y 5 años: con mascarilla, siempre y cuando la toleren y se encuentren bajo la supervisión de un adulto.
- Niños y niñas mayores de 5 años: con mascarilla siempre y con supervisión de un adulto.

### **Protocolo:**

1. El lavado de manos debe ser previo y posterior a cada clase.
2. Se deben priorizar actividades sin contacto físico y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de al menos 2 metros.
3. Se fomentará el uso de espacios al aire libre siempre que las condiciones climáticas lo permitan.
4. Se privilegiará actividades de intensidad baja y moderada y de poca duración.
5. Evitar las actividades que por su naturaleza (por ejemplo :altas intensidades) no es posible o recomendable el uso de mascarillas.
6. El uso de mascarilla es permanente en el periodo que se desarrollen actividades físicas. Debe hacerse el recambio cuando sea necesario y depositar la mascarilla utilizada en el basurero de desechos Covid disponible en el recinto.
7. En el gimnasio, se debe contar con ventilación natural cruzada, es decir, que existan dos entradas de aires simultáneas en dos lados diferentes del recinto.
8. Los estudiantes deben mantenerse en el espacio delimitado para el desarrollo de las actividades físicas, permitiendo que se respete el distanciamiento requerido de dos metros.
9. Evitar actividades en las que haya que tener contacto con superficies.
10. Priorizar el uso de implementos o material que sea más sencillo de desinfectar o que sea de uso personal de los estudiantes (fabricados por ellos mismos).
11. Desinfección y ventilación del Gimnasio al finalizar cada clase de Educación Física, aplicando el protocolo N°3: Limpieza y desinfección de establecimientos educacionales
12. No está autorizada la ducha al final de la clase, pero se debe asegurar la higiene de manos.
13. Utilizar toallas húmedas desechables para el aseo personal.
14. La hidratación permanente debe ser individual, sin compartir el uso de botellas.



### **Consideraciones de los docentes y/o monitores de actividades físicas:**

- Llegue con tiempo a su sala y ventile el ambiente previo al ingreso de los estudiantes.
- Al momento del ingreso de los estudiantes a la sala de clases procure que este proceso se realice por turnos.
- Chequee que hayan hecho un correcto lavado de manos antes de efectuar este ingreso.
- Explique las medidas de seguridad necesarias a sus alumnos y asignarles roles para reforzar su cumplimiento.
- Instaure nuevas rutinas de saludo a distancia dentro de la sala de clases, que no impliquen contacto físico.
- Procure darle seguimiento a los estudiantes reportados como ausentes.
- Organice la salida al gimnasio o patio de manera dosificada cuando deba hacerlo. Haga hincapié en la necesidad e importancia de guardar distancia por el propio bien y el de sus alumnos, ya que los niños y adolescentes suelen ser afectuosos y cercanos entre ellos.
- Vele por el uso de mascarillas entre sus estudiantes durante la jornada y promueva el uso de señas, carteles, símbolos y claves para poder comunicarse por parte de los estudiantes.
- Las nuevas formas de comunicación y participación deben ser explicadas al inicio de la clase.
- Indique dónde están los dispensadores de alcohol gel dentro y fuera del espacio en donde desarrolle la clase, para que los alumnos puedan hacer uso apropiado de estos productos.
- En lo posible, mantenga ventilación cruzada en el recinto con el objetivo de promover la ventilación.
- Procure que sus alumnos no compartan material durante la clase, en caso de hacerlo, desinfectar antes y después del uso.
- Antes de salir a los recreos recuerden a sus estudiantes acercarse al baño y lavarse las manos antes de retornar a la sala.
- Bajo ningún punto de vista permite que tomen agua directamente de las llaves.



ESCUELA ALBORADA  
LONCOCHE

“Cualquier situación, procedimiento o acción omitida en este protocolo quedará sujeto a las determinaciones de la prevencionista de riesgos, Señorita Margoth Contreras junto al equipo de cuadrilla sanitaria escolar de nuestro establecimiento.”



ESCUELA ALBORADA  
LONCOCHE

**REGISTRO DE DIFUSION**  
**PROTOCOLO ACTIVIDAD FISICA**

Con el presente documento se deja constancia que se da conocer a toda la comunidad educativa sobre los riesgos que con lleva la exposición permanente a agente biológico COVID-19 y además de las medidas que se generan de acuerdo los lineamientos impuestos por la autoridad sanitaria SEREMI DE SALUD, MUTUAL DE SEGURIDAD CCHC, CUADRILLA SANITARIA REGIONAL RESPECTIVA Y MINEDUC.

| <b>NOMBRE</b> | <b>FUNCION</b> | <b>FECHA</b> | <b>FIRMA</b> |
|---------------|----------------|--------------|--------------|
|               |                |              |              |
|               |                |              |              |
|               |                |              |              |
|               |                |              |              |
|               |                |              |              |
|               |                |              |              |
|               |                |              |              |
|               |                |              |              |
|               |                |              |              |

---

Margoth Contreras Poblete  
Ingeniero en Prevención de Riesgos

Escuela Alborada